


# દા.ય.કે દશ વર્ષ



ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી-અમદાવાદ

---

ગજરાત વિદ્યાપીઠ મંથાલય

[ ગજરાતી કોમ્પ્યુટર વિભાગ ]

અનુક્રમાંક

૨૧૫૭૭

વિમત

૦.૫૦.

ગ્રંથનામ

દાંતકુ દેશી વધી

વર્ગીક

ક્ર : ૭૯૯

# દાયકે દશ વર્ષ

વ્યાખ્યાતા

ડાહ્યાલાલ હ. જાની

જાપાની પ્રસિદ્ધ કરનાર

ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી તરફથી

રસિકલાલ જોડાલાલ પરીખ,

આસિ. સેક્રેટરી-અમદાવાદ

આવૃત્તિ ૧ લી

પ્રત ૧૫૦૦

સન ૧૯૩૯

સં. ૧૯૯૫

સેષકનાં અન્ય પુસ્તકો:—

Romance of the Cow	...	5-0-0
સાનમાં સમજાવું	... ..	૦-૫-૦



---

શ્રી જ્ઞાનમન્દિર પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં શંકરરાય અમૃતરાય સૈયદે છાપ  
ઠે. રાયપુર, વાઘેશ્વરીની પોળ પાસે—અમદાવાદ

## પરિચય



સાર્વજનિક આરોગ્યમાં સુધારો થાય અને કેશી પદાર્થોનું વ્યસન કમી થાય તેવા વિષયો ઉપર પસંદ કરેલા માણસો પાસે અમદાવાદમાં ભાષણો કરાવવા અને તે ભાષણોમાંનાં જે છપાવી પ્રસિદ્ધ કરવા યોગ્ય જણાય તે છપાવી પ્રસિદ્ધ કરવા સારુ રા. બા. રણછોડલાલ સી. આઇ. ઇ. એ સન ૧૮૯૦ માં રૂ. ૨૦૦૦) નાં અમદાવાદ મ્યુનિસિપાલિટીનાં ડિમેન્ચરો ગુજરાત વનોક્યુલર સોસાયટીને સ્વાધીન કર્યા છે. એના વ્યાજમાંથી ઇનામ આપીને વખતો-વખત જે ભાષણો સોસાયટી કરાવે છે તેમાંનાં પુસ્તકરૂપે આજ સુધીમાં નીચે પ્રમાણે છપાવવામાં આવ્યાં છે:—

૧ આરોગ્યનાં મૂળતત્ત્વો	૦—૩—૦
૨ દારૂ	૦—૦—૬
૩ કૃમિરોધ	૦—૦—૬
૪ હિંદુસ્તાનમાં ગામડાની આરોગ્યતા	૦—૦—૩
૫ હિંદુસ્તાનમાં આરોગ્યતાનો સુધારો	૦—૩—૦
૬ તંબાકુ અને ભાંગનાં માદક તત્ત્વો	૦—૦—૬
૭ દારૂ અને તેની તન, મન અને ધન પર થતી અસર	૦—૧૨—૦
૮ સાર્વજનિક આરોગ્ય	૦—૧—૦
૯ મદ્યપાનનિરોધ	૦—૦—૬
૧૦ શહેરની આરોગ્યતા	૦—૦—૬
૧૧ મરડી વિષે ભાષણ	૦—૧—૦
૧૨ માદક પદાર્થોના સેવનથી થતી હાનિ	૦—૧—૦
૧૩ સાર્વજનિક આરોગ્ય વિષે ભાષણ—૨	૦—૧—૦

૧૪	મેલેરિયા	૦—૧—૩
૧૫	કોલેરા	૦—૧—૦
૧૬	આરોગ્ય સાચવવાના ઉપાય	૦—૧—૦
૧૭	બાળમરણ	૦—૧—૬
૧૮	સુવાવડ અને બાળસંભાળ	૦—૩—૦
૧૯	જુદા જુદા તાવ	૦—૪—૦
૨૦	બાલકલ્પાણ	૦—૦—૬
૨૧	ક્ષયરોગ	૦—૨—૬
૨૨	આરોગ્યશાસ્ત્ર	૦—૪—૦
૨૩	આરોગ્યના પ્રદેશ	૦—૮—૦
૨૪	ઓરી, અછબડા અને બળિયા	૦—૩—૦
૨૫	પ્રજ્ઞજીવનની દૃષ્ટિએ દૂધ અને ઘી	૦—૨—૦
૨૬	દાયકે દશ વર્ષ	૦—૪—૦

અમદાવાદ	}	રસિકલાલ છોટાલાલ પરીખ
તા. ૯-૬-૧૯૩૯		આસિ. સેક્રેટરી
		ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી

# શરૂમાં



શ્રી ગુજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટીની નિર્ણાયક સમિતિએ શ્રી રણછોડભાઈ ઈનામી ભાપણ માટે ૧૯૩૨ ની સાલનો વિષય ‘ હિંદનું સરાસરી આયુષ કેમ વધે ? ’ એ પસંદ કરી એના માટેના ઉમેદવારો પાસેથી વિષયસૂચી માગી હતી. તે સૂચીઓ ઉપરથી મને તે વિષય માટે પસંદ કરવામાં આવ્યો હતો. મારા આજસ, અંગત કારણ, બેદરકારી અને જંગળી સ્વભાવને કારણે મારું ભાપણ પાંચ વર્ષે રજૂ કરી શકું છું; વળી લખાણ બાદ વીસેક માસે એ પ્રસિદ્ધ થાય છે; તે માટે હું ખરે જ બહેરની ક્ષમા ચાહું છું. .

આ વિષય ઘણો ગદન હોવાથી તેને ઇન્સાફ આપવા માટે મારાથી બનતો તમામ શક્ય પ્રયાસ હું કરી ચૂક્યો છું એટલું હું સંતોષ સાથે જણાવી શકું છું. હિંદી જનતા ધારે તો હિંદની ટૂંકી આવરદાનું આજ માથેથી ઉતારવાનું તેને માટે હવે ખાસ અત્નરું નથી. આપણે આશા રાખીએ કે પુનરુત્થાનના આ જગૃતિકાળમાં હિંદ એ દિશામાં મક્કમ ને યશસ્વી પગલાં પાડી રહે.

હિંદના ઉત્થાનમાં જગતની શાંતિ અને વિજય છે એવું જેને ભાસતું હોય તે સહુ પોતાની જગ્યાએથી જે શક્ય ધર્મ બજાવવાનો પ્રાપ્ત થાય તે બજાવશે એટલે થયું: હિંદનો ઉદ્ધાર થવાનો જ. માનવ-જાતિ વધારે સુખી અને દીર્ઘજીવી થાય તો જ જન્મની અને જીવનની સાર્થકતા લેખાય. એ પ્રયાસમાં સહુએ સાથ પુરાવવાનો રહેશે જ.

વાચકો પણ સમજી લે કે હવે જમાનો અમલનો આવી લાગ્યો છે. પોથી માંહેના રોગણાં ન કરતાં આમાંની પોતાને લગતી બાબતો

લક્ષમાં લઈ તેને અમલમાં મૂકવા તથા અન્યને અમલમાં મુકાવવામાં સહાયક બનશે એવી આશા રાખવામાં આવે છે. આશા છે આ પ્રયાસ વાચકોમાં વધારે જિજ્ઞાસા અને ખાસ કરીને જિજ્ઞવિષા પ્રકટાવશે અને જીવન સુખમય, અર્થમય અને દીર્ઘ બનાવવાના પુરુષાર્થ પાછળ વળશે. આમીન.

૧૯-૨-૩૯  
વઢવાણ શહેર

ડાહ્યાલાલ હ. જાની





। શતાયુર્વે પુરુષઃ ।

કુર્વન્નેવેહ કર્માણિ, જિજીવિષેચ્છતં સમાઃ ।

एवं नान्यथेतोऽस्ति, न कर्म लिप्यते नरे ॥

ईशोपनिषत्

तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत् ।

पश्येम શરદઃ શતં, જીવેમ શરદઃ શતં,

શૃણુયામ શરદઃ શતં, પ્રબ્રવામઃ શરદઃ શતમ્ ,

અદીનાઃ સ્યામ શરદઃ શતં, પ્રોહામ શરદઃ શતં,

ભૂયશ્ચ શરદઃ શતાત્ ॥

નન્દામ શરદઃ શતં, પૂષેમ શરદઃ શતં ।

મોદામ શરદઃ શતમ્, અજિતા સ્યામ શરદઃ શતં,

શતહિમા ઋધેમ ।

ॐ ભદ્રં કર્ણેભિઃ શૃણુયામ દેવા, ભદ્રં પશ્યેમાક્ષભિર્યજત્રાઃ ।

स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवांसस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः ॥

यजु. ૩૬-૨૮

સો વર્ષ જીવીએ—આંખ, કાન, જીભ વગેરે સાબિત રહે  
તેમ અદીન રહી અમે સો વર્ષ પ્રગતિ કરીએ, આનંદીએ  
અને મહાદીએ.

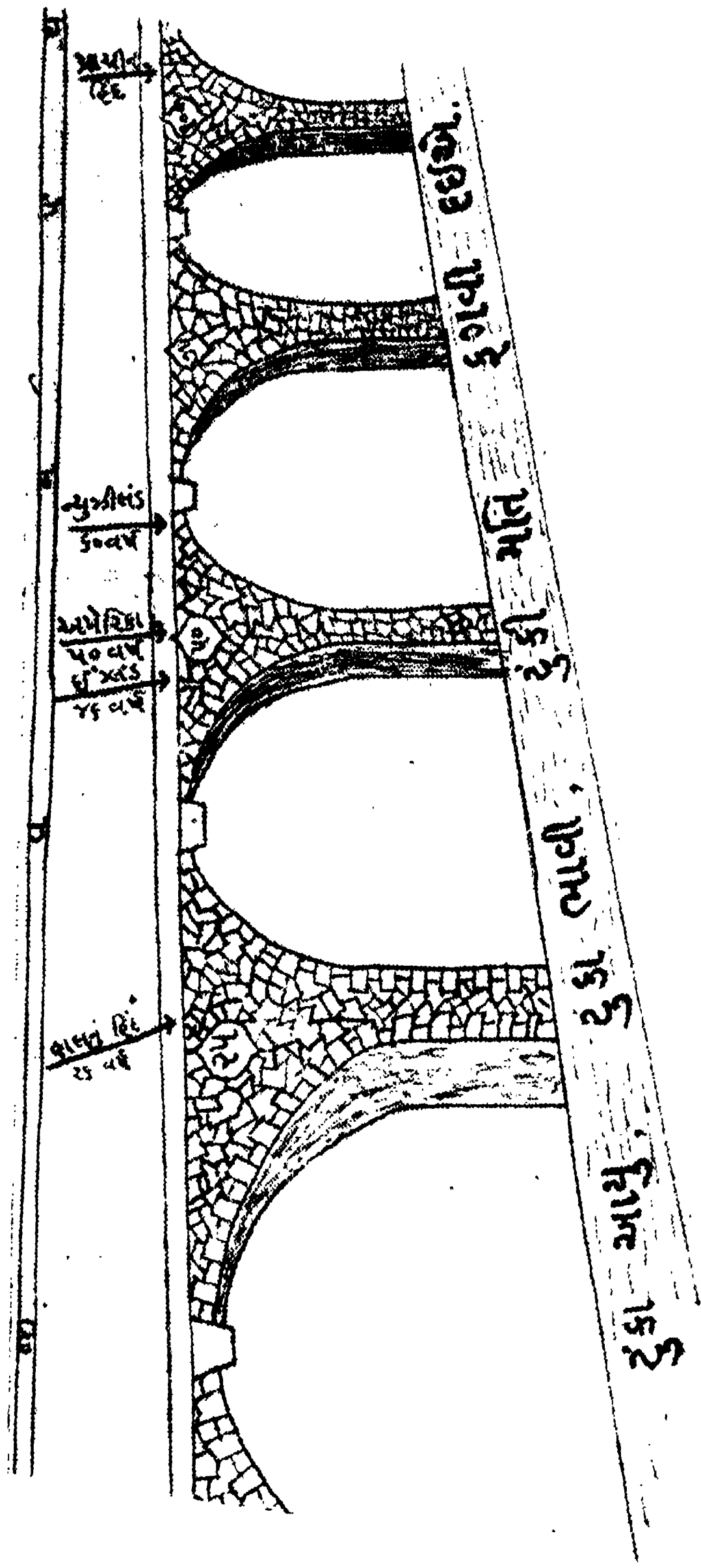
# દાચકે દશ વર્ષ

## અનુક્રમ

ક્રમાંક	નામ	પૃષ્ઠ
[ ભાગ પહેલો : નિદાન ]		
૧	આયુષની અવધિ ... ..	૩
૨	હિંદની આયુર્માર્ગમાંસા ... ..	૮
૩	હિંદનું પ્રાણબળ ... ..	૧૩
૪	હિંદનું પ્રજ્ઞબળ ... ..	૧૮
૫	હિંદી ભૂખમરો ... ..	૩૨
[ ભાગ બીજો : ચિકિત્સા ]		
૬	ઉપાયો : કરકસર ... ..	૪૧
૭	ઉત્પાદન-શક્તિ ... ..	૪૬
૮	નાજૂક બામતો ... ..	૫૩
૯	અંગત આરોગ્ય ... ..	૬૧
૧૦	સામાજિક આરોગ્ય ... ..	૮૩
૧૧	નિયોડ ... ..	૯૧
	આધારસૂચિ ... ..	૯૬

# દાપકે દશ વર્ષ

# વિજ્ઞાન યથોતિ તાદેઃ દાખલો



હિંદી ભવનપંથ સંભાવ.

## શતાયુર્વે પુરુષ:

હિંદી	જાપાની	પ્રટાલિયન, જર્મન, ફ્રેંચ	અમેરિકન	અંગ્રેજ	ન્યૂઝીલેન્ડવાસી	ગ્રાઈ મલની મર્યાદા	ઋષિ કાલમાં હિંદી
૨૪	૪૪	૪૮	૫૦	૫૧	૬૦	૭૦	૧૦૦

## ૧૨ વિવિધ દેશોની સરાસરી આવરતા

પ્રકરણ ૧ લું : આયુષની અવધિ

**આ**યુર્વેદના આચર્યો સરક સુશ્રુત વગેરેએ માનવી-આયુષ ૮૦૦ વર્ષ કે તેથી વધારે લાંબુ કહ્યું છે. યજુર્વેદ ત્રણસો વર્ષનું કહ્યે છે. છેક મહાભારત કાળમાં ભીષ્મ પિતામહે ૧૭૦ વર્ષ સંસાર્યા પર આસન જમાવ્યું હતું. વ્યાસ ભગવાને ૧૫૭ વર્ષની વયે મહાભારત લખ્યું હતું. યોગિરાજ કૃણે ૧૨૬ વર્ષ લીલા વિસ્તારી હતી. ધૃતરાષ્ટ્ર ૧૩૫, દેવપ્રીય ૧૪૦ અને વિદુરજી ૧૦૫ વર્ષ જીવ્યાનું જણાય છે.

વિક્રમ સંવત્તની બેત્રણ વર્ષ અગાઉ એરિયન નામના યુનાની મુસાફરે હિંદમાં ૧૪૦ વર્ષનાં બુદ્ધાં જોયાં હતાં અને તે જણાવે છે કે સો વર્ષનાનો તો કાંઈ પાર જ નથી !

તિબેટમાં બસો અને ત્રણસો વર્ષના સાધુઓ કૃષ્ણાચાર્ય નામના સાધુએ નજરે નિહાળ્યા હતા. ૧૫૪ વર્ષે હમણાં જ તુર્કસ્તાનનો ઝારા આગો ગુજરી ગયો. ડેન્માર્ક દેશના તો ડોસા વખણાય જ છે. હિંદમાં તેમ અન્યત્ર ચીન વગેરે દેશોમાં મોટી ઉમરના માણસો આજે પણ નજરે પડે છે.

બુદ્ધ ભગવાન, કબીર સાહેબ વગેરે ધણા ધાર્મિક પુરુષોની લાંબી આવરદા જાણીતી જ છે. હિંદના દાદા દાદાભાઈ, કવિવર રવિન્દ્રનાથ ઠાકુર, ભારતભૂષણ પં. માલવીજી, સદ્ગત એની બેસન્ટ (વાસન્તી દેવી), શ્રી. અરવિંદ ઘોષ, પૂ. ગાંધીજી જેવા પ્રવૃત્તિશ્રેષ્ઠ મહાનુભાવો પણ પાકી ઉમર માણી રહ્યા છે.

વનસ્પતિ-સૃષ્ટિ અને પ્રાણી-સૃષ્ટિમાં ડોકિયું કરીયું તો જણાશે કે સાધપ્રસ ૩૫૦, આઈવી ૪૫૦, ચેસ્ટનટ ૬૦૦, દેવદાર ૮૦૦, ઓક ૧૦૦૦ થી ૧૫૦૦, યુ ૨૫૦૦ અને બોબાખનાં ઝાડ ૫૦૦૦ વર્ષ પર્યંત જીવી શકે છે !

વેઇલ ૫૦૦ થી ૧૦૦૦ વર્ષ જીવે છે તો કાચબા ૩૦૦ થી ૪૦૦ અને તેથીયે વધારે જીવે છે. મગર અઢીસોથી ત્રણસો સાલ જીવી શકે છે. હાથી માણસ જેટલું સો વર્ષની આસપાસ જીવી શકે છે. અલબત્ત પાળેલી હાલતમાં પશુ પંખીની આવરદાને ઘોડા પહેંચે છે જ; પણ જો એમને કુદરતી અવસ્થામાં રહેવા દેવામાં આવે તો તેમની આવરદા ઉપર પ્રમાણે લંબાઈ શકે છે.

ગરુડ, કાગડા, પાંદક, કરચલાં, પોપટ તથા બગલા ૬૦ થી ૧૦૦, પેલિકન અને હંસ ૫૦, સિંહ, બિંટ ને ચકલાં ૪૦, ગાય, ઘોડા ને બૂક ૨૫ કે તેથી વધારે વસ જીવ્યાના દાખલા મોંઘાયા છે.

કુખ્તર ૨૦, ફૂતરાં ને બકરાં ૧૫ તથા મરઘાં ૧૪, કીડી ૧૭ થી ૧૬, ગિલાડી ૧૩, ઘેટાં ૧૨ અને સસલાં ૫ સાલ સુધી જીવી શકે છે.

સામાન્ય રીતે પુખ્ત ઉમરે પહોંચતાં જોડલાં વર્ષ લાગે તેથી ચાર પાંચ કે સાત ગણી આવરદા દરેક પશુ, પ્રાણી, માનવ ને વનસ્પતિની હોય છે. આ હિસાબે માણસનું કુદરતી જીવન સો વર્ષનું ખાસ્સું ગણાય. પણ દેશકાળ ને સંયોગની કપરી ને કારમી દશાને લીધે આજે વીમા કંપનીઓ ૨૦ વર્ષની ઉમરના ૬૦ યુવાન ૬૫ વર્ષે પહોંચશે એમ અડસદે છે, જ્યારે ૪૦ વર્ષના આધેડના ૬૬ ટકા અને ૫૫ વર્ષના ૭૭ પીઠ માણસો એ ઉમરે પહોંચશે એમ ગણે છે, ૬૫ વર્ષના ટોસા ૭૭ પૂરાં કરશે અને ડોશીઓ ૮૦ પૂરાં કરશે એવી ગણતરી કાઢે છે. વર્તમાન યુગમાં સરસરી માનવી-આયુષ ૫૦ વર્ષનું ગણાય છે. જો કે તે રહેતે રહેતે વધતું જવાનું એ ચોક્કસ છે.

૧૫૪ વર્ષ જીવનાર ઝારા આગાને જેને બદલે ત્રણ ગુદાં હતા તેથી તે વધારે જીવ્યો કે કોઈને એકને બદલે જે હૃદય હતાં તેથી તે ૧૪૫ વર્ષ જોડતું જીવ્યો, થોમસપાર ૧૪૯ વર્ષની જિંદગી ભોગવી લાંડનમાં દફનાયો ત્યારે તેણે રાજમહેલમાં છેલ્લાં વર્ષો ગાળી માંસા-હાર કર્યો અને વૈભવો ભોગવ્યા એટલે ૧૦ થી ૨૦ વર્ષ વહેલો એ સ્વધામ સિધાવ્યો એમ તખીઓએ અભિપ્રાય ઉચ્ચાર્યો હતો. હેન્રી ફોર્ડના મન પ્રમાણે દીર્ઘાયુ થવા માટે ચા, ચિરુટ, કાશી, મધમાંસ, તમાકુ વગેરેનો માણસે સદંતર ત્યાગ કરવો જોઈએ. પ્રસિદ્ધ વૈજ્ઞાનિક એડિસનનો પ્રપિતામહ ૧૦૨ વર્ષ જીવ્યો હતો. એડિસનનો દાદો ૧૦૫ વર્ષ જીવ્યો હતો. એડિસનના બાપને છ ભાઈ હતા, તેમાંથી ત્રણ સોસો વર્ષ જીવ્યા હતા. શતાયુ ભોગવવાનો ઉપાય સાદું જીવન છે. સાદાઈ અને મિતપણાને લીધે એડિસન અતિશ્રમ છતાં ૮૩ વર્ષ

જીવ્યો. મધમાંસનો ત્યાગ લાંબી જિંદગી માટે વૈજ્ઞાનિકો જરૂરી માને છે. વનસ્પતિ શાસ્ત્રનો પ્રખ્યાત જાદુગર લુથર પુરગેંક માને છે કે સાદી રહેણી કરણી રાખી હોય તો માણસ રહેલાદથી સવાસો વરસ જીવે છે.

લંડનનો મશહૂર જીવનશાસ્ત્રી રેનાલ્ડ રોસ જણાવે છે કે આજથી ૮૦ વર્ષ પહેલાં લંડનના માણસની સરાસરી આયુર્મર્યાદા ૩૪ વર્ષ ને છ માસની હતી અત્યારે તે લગભગ ૬૦ વર્ષ સુધી જઈ પહોંચી છે. એંસી વર્ષમાં ૨૫ વર્ષનો વધારો જુદા જુદા વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગો અને રોગનાશક ઉપાયોથી જણાવે છે. એ ઉપાયોથી આવતાં સો વર્ષમાં લંડનવાસીની જિંદગી કમમાં કમ ૧૫૦ વર્ષની થશે એમ સર રેનાલ્ડ ખાત્રી આપે છે.

માનવી-આયુષ કેવળ ભાગ્યાધીન નહિ, પણ પુરુષાર્થાધીન છે. સામુદાયિક પ્રયાસ ને સામાજિક આરોગ્ય હાથ ધરતાં ઘટી ગયેલી મર્યાદા લંબાઈ શકે છે એમ પશ્ચિમના પુરુષાર્થ ઉપરથી જણાઈ આવે છે. અમેરિકાએ પચીસીએ પચીસીએ અકેક દાયકાનું આયુઃપ્રમાણ વધાર્યું છે. પેશ્ચ્યોરની ઉદ્ભિજ્જાણુઓની (બેક્ટેરિયા) શોધ અને તેના વૈજ્ઞાનિક ઉપાયોના પ્રચારથી જાહેર આરોગ્યમાં એવો સરસ સુધારો થયો છે કે ત્યાંની પ્રજાઓનું આયુષ લંબાવા લાગ્યું છે. હકલીનું તો કથન છે કે જનવત્સલ પેશ્ચ્યોરની શોધોએ તો જર્મનીને ૧૮૭૦ ના યુદ્ધમાં ફ્રાન્સે ભરેલ દંડ જેટલી કીમતનો ફાયદો કરી દીધો છે !

હાલનાં વિજ્ઞાનનાં સાધનો અને જ્ઞાનના પ્રચારથી પશ્ચિમનું આયુઃપ્રમાણ ફૂલકે ને ભૂસ્કે વધી રહ્યું છે એ તાજુથી સાથે સહુ કાંઈને કબજા કરવું પડે તેમ છે. પેશ્ચ્યોરની શોધ પહેલાંના સૈકામાં આયુઃપ્રમાણ માંડ ૪% વધ્યું હતું તે ત્યાર પછીના સૈકામાં ૪૦ ટકા વધી શક્યું છે. હાલના વૈજ્ઞાનિકો વર્તમાન અનુભવ અને



પરિણામને આધારે નીચે પ્રમાણે આયુષના આંક આંક છે:—

અમેરિકાની જીવનધારણામાં પ્રગતિ

સાલ	૧૮૫૨	૧૯૦૦	૧૯૨૨	
જન્મકાળે:	૩૯.૯	૪૪.૧૩	૫૫.૬	મદ
	૪૧.૮૫	૪૭.૭૭	૫૯.૫૮	ઓરત
૬૦ વર્ષે:	૧૩.૫૩	૧૨.૯૨	૧૪.૩૬	મદ
	૧૪.૩૪	૧૪.૧૦	૧૬.૨	ઓરત

૧સાલ	૧૯૩૦	'૪૦	'૫૦	'૬૦	'૭૦	'૮૦	'૯૦	૨૦૦૦	૨૧૦૦
વર્ષ	૬૧	૬૫	૬૯	૭૨	૭૫	૭૮	૮૦	૮૨	૮૪

વૈજ્ઞાનિકોનાં આ જાણી કથન પ્રમાણે જ ન બને તો એવું બનવાની વક્કી તો રહે જ છે. જે નક્કી નથી તેની વક્કી રાખવામાં વિજ્ઞાનનો પૂરતો આધાર છે એમ ગણી શકાય.



૧ રજનીકાન્તદાસ: વેધરટેજ ઔફ ઇન્ડિયાઝ મૈનપાવર નામના 'મોડર્ન રિવ્યૂ' એપ્રિલ ૧૯૨૭ ના આંક માંહેના લેખને આધારે.

## પ્રકરણ ૨ જી : હિંદની આયુર્મીમાંસા

✽ પિકાલથી ઠેઠ અંગ્રેજ કાલ સુધી હિંદનું આયુષ્ય પ્રમાણમાં ઘણું ઊંચું હતું તેમ માનવાના સખળ પુરાવા મળી આવે તેમ છે. પણ છેલ્લા પચાસ વર્ષમાં તો હિંદ એ દિશામાં ભયંકર પીછેહઠ કરેલી જણાશે:—

### હિંદની સરાસરી આવરદા

સાલ	૧૮૮૧	૧૮૯૧	૧૯૦૧	૧૯૧૧	૧૯૨૧	૧૯૩૧
મહ	૨૪.૫	૨૪.૪	૨૪.૭	૨૪.૭	૨૪.૮	
ઓરત	૨૫.૨	૨૪.૯	૨૫.૧	૨૪.૭	૨૫.૭	
આંક કરક	૧૦૦	૯૯.૨	૧૦૦.૨	૯૯.૪	૯૯.૬	

આમ છેલ્લાં પચાસ વર્ષ થયાં હિંદનું આયુષ્યપ્રમાણ ઘણું જ નિરાશાજનક રહ્યું જણાશે. હિંદ ૨૪ વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવે છે ત્યારે બીજા દેશો કેવી ઝડપથી પ્રગતિ સાધી રહ્યા છે એ આપણે જોઈ ગયા છીએ. હિંદની સરખામણી નીચેના આંકડા ઉપરથી કરીએ:—

તુલનાત્મક આયુષ અને આવક

દેશ	સાલ	સરાસરી આવરદા	આયુષ અંક*	દેશજનની રોજિંદી આવક <sup>૨</sup>	હિંદીથી કેટલા ગણી ?	૩જણુદીઠ મિલકત રૂ.	હિંદીથી કેટલા ગણી ?
હિંદ	૧૯૩૧	૨૪.૭	૪૫	૦—૧-૬	૧	૩૦૦	૧
નોર્વે	૧૯૧૫	૫૫.૬	૧૧૧				
દ. આફ્રિકા	૧૯૨૦	„	„				
હોલેન્ડ	૧૯૧૫	૫૫.૧	૧૧૦				
વિલાયત	૧૯૧૦	૫૨.૫	૧૦૩	૬—૬-૦	૬૮	૫૬૭૦	૧૯
અમેરિકા	૧૯૧૦	૫૦.૦	૧૦૦	૧૪-૯-૦	૧૫૫	૪૫૦૦	૧૫
ક્રાન્સ	૧૯૧૦	૪૮.૫	૯૭	૭—૪-૦	૫૭		
હટાલી	૧૯૧૦	૪૯.૦	૯૪				
જર્મની	૧૯૧૦	૪૭.૪	૯૫			૩૭૦૦	૧૨.૩
જાપાન	૧૯૧૦	૪૪.૩	૮૮	૪-૧૧-૦	૫૦	૭૫૦	૨.૫

ઉપલો કોલો આયુષ અને આવકને કેવો ગાઠ સંબંધ છે તે પણ બતાવે છે. અંગ્રેજી રાજ્ય હિંદમાં સ્થપાયું ત્યારે સરાસરી રોજિંદી આવક છ આના હતી.<sup>૧</sup> આજે એ ચોથા ભાગની લગભગ થઈ ગઈ છે તેમ આવરદા પણ સાથોસાથ ઘટી જ છે.

૧. સેન્સસ રીપોર્ટ્સ. ૨. જ્ઞાનાંજન નિયોગી; ધિ લેન્ડ વી લિવ ઇન (ફાર્વર્ડનો કોંગ્રેસ નંબર ૧૯૨૭) ૩. લપમેન: પ્રોસ્પરસ ઇન્ડિયા.

\* ૫૦ વર્ષની આવરદાને હાલમાં પ્રમાણ ગણે છે તે મુજબ.

૧. વિલ્યમ ડી:બી. પ્રોસ્પરસ બ્રિટિશ ઇન્ડિયા.

દુકાળો અને મોંઘવારી અંગ્રેજી અમલ દરમ્યાન વધતાં જ ચાલ્યાં છે તેની સાથે ખાજ્યા ખાળી શકાય અને ટાજ્યા ટાળી શકાય તેવા રોગ અને તેથી નીપજતું ભયંકર મરણપ્રમાણ અને ઘટી જતું પ્રાણખળ અનિવાર્ય પરિણામ રૂપે દેખાય છે. વધતી જતી ગરીબી જ દૂંઝી આવરદાનું મુખ્ય કારણ ગણાય !

હિંદની સરાસરી આવરદા ઓછી હોવાથી વૃદ્ધોનું પ્રમાણ ઘણું ઓછું છે તે નીચેના કોષ્ટક પરથી જણાશે:—

### ૭૦ વર્ષથી મોટી ઉમરનાં

દેશ	વર્ષ	કુલ પ્રજા પ્રચુત	૭૦ અને તેથી મોટી વયના	ટકા
હિંદ	૧૯૨૧	૩૧૯	૫૦	૧૦૭
ફ્રાન્સ	૧૯૧૧	૩૯	૧૦૯	૪૦૯
ઇટલી	,,	૩૫	૧૦૩	૩૦૭
ઓસ્ટ્રિયા	૧૯૧૦	૨૯	૦૦૮	૩૦૦
હંગેરી	,,	૨૧	૦૬	,,
જર્મની	,,	૬૫	૧૦૮	૨૦૯
વિલાયત	૧૯૧૧	૩૬	૧૦૦	૩૦૦

હિંદમાં આમ યુવર્ગોનું પ્રમાણ ઓછું છે તે એમ સૂચવે છે કે ઝાઝાના પુરુષાર્થ ને કમાદનો લાભ દેશને મળી શકતો નથી. જો કે એ ખીનાનો વધુ યુવક પુરાવો તો નીચેના આંકડા પૂરો પાડશે:—

મિલિયન=દશ લાખ=પ્રચુત=નિચુત (દસ લાખ માટે પ્રચુત ને નિચુત શબ્દો દાખલ કર્યા છે) મિરિયડ=દસહજાર=અચુત (એ શબ્દ દાખલ કરવો ઘટે છે.)

જીવનધારણાની તાલિકા<sup>૧</sup>

દેશ	જન્મ-કાળે	૧૦ વર્ષે	૨૦ વર્ષે	૩૦ વર્ષે	૪૦ વર્ષે	૫૦ વર્ષે	
હિંદ	૨૨.૫૯	૩૩.૩૬	૨૭.૪૬	૨૨.૪૫	૧૦.૦૦	૩.૦૬	મદ્ર
	૨૩.૩૧	૩૩.૭૪	૨૭.૯૬	૨૨.૯૯	૧૦.૧૧	૩.૦૬	ઓરત
જર્મન	૪૭.૪૧	૫૨.૦૧	૪૩.૪૩	૩૫.૨૯	૧૩.૧૮	૪.૪૧	મદ્ર
ડેન્માર્ક	૫૪.૯૦	૫૦.૧૦	૪૬.૩૦	૩૮.૦૦	૧૫.૨૦	૫.૧૦	,,
વિલાયત	૫૧.૫૦	૫૩.૦૮	૪૪.૨૧	૩૫.૮૧	૧૩.૭૮	૪.૯૬	,,
અમેરિકા	૫૦.૦૦						
ફ્રાન્સ	૪૮.૫						
ઈટાલી	૪૭.૦						
જર્મની	૪૭.૪						
જાપાન	૪૪.૩						
હોલેન્ડ	૫૫.૧						
નોર્વે	૫૫.૬						
૬ આફ્રિકા	,,						

દુનિયાના ખીજા દેશોમાં વિજ્ઞાનની શોધો, સાધનો ને રાષ્ટ્રીય સંપત્તિ વધતાં, મરણપ્રમાણ અને જન્મપ્રમાણમાં હિતકર ફેરફાર થતો રહ્યો છે; જ્યારે હિંદમાં દશા યગડતી જ ચાલી છે એ નીચેના કોષ્ટક પરથી સ્પષ્ટ થશે:—

## જન્મમરણનાં પ્રમાણ

દેશ	દેશજન્મના ટકા	મરણના ટકા	નિવૃત્તોના ટકા	શેષપ્રજા ૧૯૨૧ માં
	૧૮૭૧-૭૫ ૧૯૨૧	૧૮૭૧-૭૫ ૧૯૨૧		
હિંદ	૩.૫૮ ૩.૨૨	૨.૭૪ ૩.૦૬	૩.૬	૦.૧૬%
વિલાયત	૩.૫૫ ૨.૨૪	૨.૨૦ ૧.૨૧	૫.૧	૧.૦૩
જર્મન	૩.૮૯ ૨.૬૧	૨.૮૨ ૧.૪૮	૫.૭	૧.૧૩
ઓસ્ટ્રિયા	૩.૯૩ ૨.૨૮	૩.૨૬ ૧.૭૧	૫.૩	૦.૫૭
હંગેરી	૪.૨૮ ૨.૨૯	૪.૫૪ ૧.૯૩	૫.૩	૦.૩૬
બેલ્જિયમ	૩.૨૬ ૨.૧૯	૨.૩૪ ૧.૩૫		૦.૮૪
ફ્રાન્સ	૨.૫૫ ૨.૦૭	૨.૫૦ ૧.૭૭	૭.૭	૦.૩૦
સ્પેઈન	૩.૬૫ ૩.૦૫	૩.૦૯ ૨.૧૫		૦.૯૦
ઈટાલી	૩.૬૯ ૩.૦૪	૩.૦૫ ૧.૭૫		૧.૨૯
સરાસરી	૩.૭૨ ૨.૫૩	૨.૯૭ ૧.૬૭		૦.૮૬

એકલા જન્મપ્રમાણ કે એકલા મરણપ્રમાણ હિપર દેશની પ્રજાકાય આબાદીનો લગીરે આધાર નથી. એમ તો હિંદ જન્મપ્રમાણ અને મરણપ્રમાણ એમ બન્નેમાં જગતના દેશોથી ચઢે છે એ જ એની કમખખતી અને કમનસીબી છે. ખરી વાત તો એ છે કે કોઈ પણ પ્રજાની આબાદી તે દેશના બિંચા જન્મપ્રમાણ અને બિતરતા મરણપ્રમાણ પરથી મપાય છે; એટલે કે એ બે પ્રમાણ વચ્ચે જેટલો તફાવત રહે તેમ સારું. એ શેષખજ-ટકાવખજ (Survival Rate) ઉપરથી જ પ્રજાનું પ્રાણખજ અંકાય છે.

એ શેષખજ (નિભાવખજ), પ્રજાના જનનખજ નહિ, પણ પ્રજાના જીવનખજ ઉપર અવલંબે છે. એ વધે તો જ પ્રજાનું સરાસરી આયુઃપ્રમાણ વધે. શેષખજ એ જ પ્રાણખજ. પ્રાણખજ એ કારણ છે અને શેષખજ એ પરિણામ છે.

## પ્રકરણ ૩ જી : હિંદુ પ્રાણબળ

**પ્ર**જ્ઞકીય આયુઃપ્રમાણનો (Longevity of the Land) આધાર પ્રજ્ઞકીય પ્રાણબળ (National Vitality) ઉપર અવલંબે છે. પ્રજ્ઞનું વધારે જન્મપ્રણામ (Natality: Birth Rate) ઉપર પ્રજ્ઞના પ્રાણબળનો આધાર દરગીઝ નથી. એ તો કેવળ ભ્રમણા છે, ભ્રાસ છે, હાંસી છે.

જીવનશાસ્ત્રનો સિદ્ધાન્ત છે કે જેમ પ્રાણબળ ઘટે તેમ સંખ્યાબળ વધે; ગુણ ઘટે તેમ જથ્થો વધે. છોડ નબળા તેમ તેનાં વહેણાં અને ટાઝાં પણ નબળાં અને નમાલાં બી નીપજે. જીવનસરણિના સોપાન પર જીવનું સ્થાન જેમ નીચું તેમ બળ ઓછું અને સંખ્યા વધુ. જીવાણુ (માઈક્રોબ) કરતાં જંતુઓ, જંતુઓ કરતાં દરવાસીઓ અને તેના કરતાં પંખીઓ અને પશુઓમાં ઉત્તરોત્તર સંખ્યાબળ ઘટે છે, તેમ પ્રાણબળ વધતું જણાય છે. ઉદ્ભિજ્જાણુઓનું (બેક્ટેરિયા) જનનબળ વધુ છે પણ કીડી મકોડા કે માંખી મચ્છર કરતાં એમનું જીવનબળ ઓછું છે. એમનાથી ઊંદર બિલાડાં ચઢે, અને એમનાથી વાઘ સિલ ચઢે. આમ જોઈ શકાશે કે જેમ જીવ ઊંચો વધતો જાય, તેમ તેનું જનનબળ ઘટે અને જીવનબળ વધે.<sup>૧</sup>

કુદ્ર ને સુક્ષ્મ સૃષ્ટિઓ પોતાની તાકાતને—પોતાના નૂરનો જેટલો હિરસો સંતાનોત્પત્તિ પાછળ ખર્ચે છે તેટલો ઉત્પાદન કે

સર્જન પાછળ ખર્ચતી નથી. જેમ જીવો હલકાં તેમ વધારે શક્તિ ને સાર્થકતા વિપુલ સંતાનોત્પત્તિમાં સમજવાનાં. વિકાસ સરણિને પગથિયે જીવ જેમ જેમ ઊંચો ચઢતો જાય છે તેમ ઓછી ને ચઢિયાતી સંતાનોત્પત્તિ થાય છે. હલકાં ધાસ તણુખલાંનાં ખી કરતાં ઝીપટા કંટાળનાં ઓછાં અને તેનાથી છોડનાં, તેનાથી ઝાડનાં અને તેનાથી મહાવૃક્ષનાં એમ ઉત્તરોત્તર જોઈ શકાશે.<sup>૨</sup>

### કંગાળ પ્રાણુખળ

પ્રજ્નના પ્રાણુખળના ઘટવા સાથે તેનું પ્રસૂતિખળ (Maternity & Natalty) વધે છે એવો અર્થશાસ્ત્ર ને પ્રજનનશાસ્ત્રનો મજબુ કાયદો છે. પ્રજનનું જન્મપ્રમાણ (જર્થરેઈટ) જે રીતે ઊંચું હોય તેટલું છે: શક્તિથી તેમજ અશક્તિથી. વીર્યખળથી પ્રજનવૃદ્ધિ થાય તે પ્રજન શહેરવાળી હોઈ ટકી મશહેર બને છે અને એનું મરણપ્રમાણ ઊલટું ઓછું હોય તેનું શેવખળ-ટકાવખળ (Survival force) વધે છે; અને પરિણામે સશક્ત પ્રજન-ક્રમાત્મક પ્રજનનું (Effective Population) ચઢિયાતું પ્રમાણ આવે છે. જ્યારે કામવાસના અને નિર્જાળતાઓથી જન્મેલી પ્રજનનું જેટલું ઊંચું જન્મપ્રમાણ તેટલું ઊંચું તેનું મરણપ્રમાણ પણ હોય છે. અને એથી એનું ટકાવખળ ઓછું નીવડે છે; એટલું જ નહિ પણ જે પ્રજન ટકે છે તે પણ નમાલી પ્રજન (Scrub Population) જ હોય છે. આવી પ્રજન દેશનું શું દળદર કયરે ?

### આંકડાનો આકંઠ

આ કસોટી આપણે હિંદને લાગુ પાડીએ. આખા દેશનું આદર્શ જન્મપ્રમાણ અર્થશાસ્ત્રીઓ દ્વારે ૪૫ અને મરણપ્રમાણ દ્વારે ૧૫ રહે છે. હિંદમાં દર દળદર માણસે ૪૨.૨ જન્મે



છે અને ૩૮.૫ માણસ મરે છે !<sup>૧</sup> બન્ને જ ભયંકર ! આ રીતે આદર્શ શેષબળ હર હજારે ૩૦ (૪૫-૧૫) ગણાય ત્યારે હિંદમાં હરહજારે બચે છે માત્ર ૪.૭ ! આ રીતે હિંદમાં આદર્શના છઠ્ઠા ભાગની જ તાકાત છે એમ સાબિત થાય છે. હિંદની જીવનક્ષમતા (Survival Efficiency) માત્ર ૧૬% ગણાય. આ ૧૬% માંથી ક્રમાતલ ને અશક્તપ્રજા ઉપર દેશને નીમવાનું !<sup>૨</sup>

પશ્ચિમના પ્રગતિમાન દેશોમાં જન્મ અને મૃત્યુનાં પ્રમાણ બન્ને સાથેસાથ ઘટતાં જાય છે તેમ પ્રજાનું શેષબળ વધતું જાય છે,<sup>૩</sup> ત્યારે હિંદમાં બન્ને અઢી ગણી ઝડપે વધતાં જાય છે તેમ તેમ તેનું શેષબળ ભયંકર રીતે ઘટતું જાય છે.

હિંદમાં આજે દર મિનિટે જન્મે છે ૧૬.૫ બાળક અને મરે છે ૧૮.૯ બાળક એટલે મિનિટે ૦૬ ની વૃદ્ધિ સાધવા હિંદ નારીનાં નૂર અને પ્રજાના પ્રાણ કેવાં બાળકૂંડીમાં એળે ગુમાવે છે તે સંખેદાશ્ચર્ય જોઈ શકાશે. આ બધાનું વિશેષ પરિણામ એ આવે છે કે હિંદમાં બાળ અને કિશોર વસ્તીનું પ્રમાણ (Potential Population) વધે છે.

આદર્શ દેશોથી અઢીગણું મરણપ્રમાણ, પાંચગણું બાળમરણ-પ્રમાણ, આદર્શ દેશથી ૪૦% આવરદા, દુનિયાના સમરાંગણના મૃત્યુથી અઢિયાતાં સુવાવડ અને તાવનાં મરણ, એ બધું શું સૂચવે છે ? જર્મન મહાયુદ્ધમાં ચાર સાલમાં દુનિયાભરમાં જેટલા મુઆ તેટલા તો હિન્દે ૧૯૧૮ ના ઇન્ફલ્યુએન્સામાં ગુમાવ્યા-સવા કરોડનો એક સાલમાં જ ખુદો ! ઓગણીસમી સદીના જગતભરના યુદ્ધોમાં અઢી કરોડ મુઆ તેટલા તો હિન્દે ૧૮૯૨ થી ૧૯૦૧ ના એક દાયકામાં જ કેવળ રોગ ને ભૂખમરામાં જ ગુમાવ્યા ! કાતીલ લડાઈઓ હજારે

૧. 'નીરોની વાંસળી'ના લેખકના લેખમાંથી. ૨. ૧૯૧૧ ના સેન્સસ રીપોર્ટસ. ૩. નેશન એન્ડ એન્થ્રોપોલોજી, જાન્યુ. ૨૬, ૧૯૨૭.

પંદર લાકડાઓનો ભોગ લે છે ત્યારે હિંદની સુવાવડો એથી અઢી-ગણો-હજારે સાડત્રીસ બાઇઓનો ભોગ લે છે. યુદ્ધ કરતાં સુવાવડો અઢીગણી જીવલેણ નીવડે તે દેશની કમખખતી કઇ ધોરાક્ષરીમાં વર્ણવી જાય? એથી દુઃખદ ને લજ્જારૂપદ બીજું શું હોઇ શકે ?

વર્ષે ૫૦ લાખ જીવોનો તો જ્યાં તાવ જેવો મામુલી રોગ જ ખુદો કરી નાખતો હોય તે દેશવાસીઓનાં શરીર તે કેવાં તકલાદી હશે ?

વિલાયતના આંકડા દુનિયાના દેશો માટે સરાસરી ગણાય છે તેની સાથે આપણે હિંદને સરખાવીએ. વળી હિંદ ને વિલાયત વચ્ચેના શાસિત ને શાસકના સંબંધનું કરુણ રસિક પ્રતિબિંબ પણ તેમાંથી દેખાઇ આવશે. ગુલામી જે દેશ પર લદાય છે તેને ગરીબી, રોગ, ભૂખમરો, અજ્ઞાન અને અનારોગ્ય આવી નડે જ છે. એ તો ગુલામીના ઓળા છે-કિરણો છે. હિંદમાં હજારે ચાલીસ મરે છે ત્યારે વિલાયતમાં ચૌદ.<sup>૧</sup>

### શાસક શાસિતનો સંબંધ<sup>૨</sup>

જન્મપ્રમાણ

મરણપ્રમાણ

૧૯૦૧ ૧૯૨૧ ઘટયું ૧૯૦૧ ૧૯૨૧

વિલાયત ૩.૫૫ ૨.૨૪ ૧.૩૧ ૨.૨૦ ૧.૨૧ ૧% ઘટયું.

હિંદ ૩.૫૮ ૩.૨૨ ૦.૩૬ ૨.૭૪ ૩.૦૬ ૦.૩૨% વધ્યું.

હિંદનું શેષખળ ૮૪% થી ઘટી ૧૬% આવ્યું ! વિલાયતનું શેષખળ ૧.૩૫% થી ૧.૦૩% થયું. હિંદે વિલાયતથી બમણી પીછે-હઠ કરી. ૫૦ વર્ષ પહેલાં હિંદનું પ્રાણખળ વિલાયતથી, ૬૨ ટકા હતું તે ઘટીને ૧૫ ટકા થઇ ગયું, એટલે કે હિંદ અર્ધી સદીમાં ચાર ગણી ક્ષીણતાને પામ્યો. જોઇએ બીજી અર્ધી સદી

આપણી શી અવદશા કહે છે તે. હિંદે પચાસ વર્ષે ૨૦% વૃદ્ધિ કરી છે એટલે ૬ ટકા વાર્ષિક વૃદ્ધિ સાધી છે,<sup>૧</sup> જ્યારે પશ્ચિમના દેશોનું વૃદ્ધિબળ સવા ટકા છે.<sup>૨</sup> આ રીતે હિંદુનું સમૃદ્ધિબળ દુનિયાના દેશોના ૩૨% માત્ર જ છે.

### વૃદ્ધિપ્રમાણ

	૧૮૯૧-૦૧	૧૯૦૧-૧૧	૧૯૧૧-૨૧
વિલાયત	૧૨.૨	૧૧.૬	૫.૪
હિંદ	૨.૫	૭.૧	૧.૨

વિલાયતનું શેષબળ હિંદ કરતાં કેટલું બધું છે તે ઉપલા આંકડા બહેર કરે છે. વિલાયતની વસ્તી ૧૮૭૧ થી ૧૯૨૧ ના ગાળામાં ૬૬% વધી, એટલે વર્ષે ૧.૩% વધી અને તે વધારે હિંદથી ૩૩૩% ટકા થયો. યુરોપે આ ગાળામાં ૪૭ ટકા વૃદ્ધિ સાધી હતી.<sup>૩</sup>



૧. સેન્સસ રીપોર્ટ ૧૯૨૧ વો. ૧ કું. પૃ. ૭. ૨. મન્ડ્રીસડર સોશીએ લોકોનોમીક (૨) એપ્પીકેશન ૩. રજનીકાન્તદાસ: પ્રાણલેખ્ય આદિ ઇડિયન્સ પોવર્ટી (મોડર્ન રીવ્યુ, બોમ્બે. ૨૬)

**કોઈ** પણ પ્રજાનું માપ તેની કુલ સંખ્યા પરથી કાંઈ મપાય નહિ. બાળકો, બુઢાં, દત્તાદિ બાદ જતાં સશક્ત-કાર્યક્ષમ પ્રજા રહે તે ઉપરથી તે પ્રજાનું જનબળ (Man-power) મપાય. રાષ્ટ્રની સમૃદ્ધિ દેશવાસીઓના ઉદ્યમ ઉપર નિર્ભર છે. ઉદ્યમ કરી શકે તેવી કાર્યસાધક પ્રજાની સંખ્યા અને તેણે અજમાવેલી શક્તિનો સમય એ બેનો ગુણાકાર તે જ રાષ્ટ્રસંપત્તિ.

રાષ્ટ્રસંપત્તિ = રાષ્ટ્રીયકાર્યબળ = સમય × સંખ્યા × ક્ષમતા.<sup>૧</sup>

હિંદમાં સંખ્યા અપાર છે, સમય ભરપૂર છે, પણ ક્ષમતા કમતર છે, કેમ જે નથી પોષણ, નથી તાલીમ, નથી તમન્ના !

સામાન્ય રીતે ૧૪ વર્ષથી નીચેની બાળ અને કિશોર પ્રજા (Potential Population) બાદ જતાં ૧૫ થી ૫૦ વર્ષની પ્રજાને કાર્યક્ષમ પ્રજા (Effective Population) ગણવામાં આવે છે. હિંદમાં ૧૫ થી ૪૦ વર્ષની પ્રજાને કાર્યક્ષમ પ્રજા ગણાય છે, જ્યારે બીજા દેશોમાં ૧૫ થી ૬૦ની ગણાય છે. હિંદની સરાસરી આયુષના ૨૪ વર્ષમાંથી ૧૪ વર્ષ બાદ જતાં સરાસરી ૧૦ વર્ષ જ પુરુષાર્થ કાળના ગણાય. જીવનની સાર્થકતા પ્રજા દેટલો પુરુષાર્થ સાધે છે તે ઉપરથી મપાય છે. પશ્ચિમના દેશોનો આધુનિક આયુષ્યાંક (લોન્જિ-

---

૧. National Prosperity = Nation's Labor Force = Time × Number × Efficiency.

વિદી ઇન્ડેક્સ નંબર) ૫૦ વર્ષનો ગણાયે તો તેમાંથી કિશોરાવસ્થાનાં ૧૪ વર્ષ બાદ ;જતાં ૩૬ વર્ષ પુરુષાર્થકાળનાં રહે છે. એટલે એ હિસાબે પશ્ચિમના દેશો કરતાં હિંદી પ્રજાનો સાધનાકાળ (Active period of India's manhood & womanhood) ૨૮% જ ગણાય.<sup>૧</sup>

જનબળ (નેશન્સ લેબર ફોર્સ—N. L. F.) જેને કાર્લ માર્ક્સ Labor Power of a Nation કહે છે તેજ રાષ્ટ્રશક્તિ. આ શક્તિ (Power) દ્વારા રાષ્ટ્રકાર્ય સધાય છે. રાષ્ટ્રકાર્ય એટલે જ સુખ, સંપત્તિ, પાત્રતા, સત્તા વગેરે વગેરે.<sup>૨</sup> સાચું જનબળ એટલે જનસંખ્યા નહિ, એનો તો હિંદમાં તોટો પણ નથી. પણ જનબળ એટલે રાષ્ટ્રબળ; અને તે વધે તો જગતભરમાં સન્માન વધે અને દેશભરમાં સુખસંપત્તિ ને સત્તા અર્થાત્ સ્વરાજ્યબળ વધે. પણ આજે તો કમનસીબે હિંદનું જનબળ બીજા દેશોથી માંડ ત્રીજા ભાગનું છે.

હિંદનો પુરુષાર્થકાળ—સાધનાકાળ પણ ત્રીજા ભાગનો છે, એટલે હિંદમાં રાષ્ટ્રશક્તિ માંડ નવમાં ભાગની છે એમ ઠરે, કદી એની ઊતરતી કાર્યક્ષમતા લક્ષમાં ન લઇએ તો પણ.

### હિંદની બાળપ્રજા

વય	સંખ્યા પ્રયુત	ટકા
૦-૫	૪૦	૧૨.૬
૬-૧૦	૪૭	૧૪.૮
૧૧-૧૫	૩૭	૧૧.૬
૦-૧૫	૧૨૪	૨૯%

વિલાયતમાં ૩૦.૫ ટકા એ વયની વસતી છે; એટલે કે હિંદે દર સેંકડે સાડાઆઠ વધારે બાળકોને પોષવા પડે છે અને પ્રજાનું

૧. જહાર અને બેરી: પુ. ૧ છં. ૨. રજનીકાંતદાસ.

અને ખાસ કરીને બાળકોનું આયુઃપ્રમાણ ખેદજનક રીતે ઓછું હોઈ એ પોષણ પણ અસંપૂર્ણ જાય છે. હિંદ પ્રજાને પોષતા નથી, પણ મમને નાહકનું બલિદાન આપે છે એમ કહેવાય. એ પોષણ રાષ્ટ્રદેવને નહિ, પણ કાળદેવતાને ધરાવે છે એમ દરે છે. આ સ્થિતિ પલટાવી જોઈએ.

અસંપૂર્ણ, કિશોર પ્રજા એ તો દેશની બાવી આશા (Potential Race) છે; પરંતુ તે વિકાસકાળ (Passive Stage)માં હોવાથી રાષ્ટ્રને તાત્કાલિક લાભદાતા થતી નથી, તે તો રાષ્ટ્રનો લાભ ઉઠાવે છે. દશ વર્ષના પુરુષાર્થકાળમાં પણ આ પ્રજાનો ઘણો મોટો ભાગ કમાનારો હોતો નથી: બણવા ગણવા અને વિકાસની અવસ્થામાં જ લહેર કરતો હોય છે; કાં બેઠારીની હવા ખાતો હોય છે. પણ તેને બણી ગણી તૈયાર થઈ કમાઈને પ્રજાનું ઋણ ફેડવાનો મોટો આવે તે પહેલાં તો ઘણો મોટો ભાગ ઊપડી જાય છે. આ રીતે હિંદ ઉત્પાદકોનો-કમાતલનો મુલક મટી ખાતલ અને ભોગતલનો મુલક બી જાય છે. બાવીની આશાએ પંદર વીસ વર્ષે એક હૂંડી પાકશે, બોન્ડનાં નાણાં મળશે એ આશાએ નાણાં રોકનારનાં નાણાં એ બેંક કે શરાફી પેઢી કે કારખાનું નાદારીમાં જતાં ઓળવાય અને જેવી દશા થાય તેવી હિંદની શોકમય દશા રહે છે ! આ ફટકો હિંદને સખત પડે છે. આ ફટકાથી હિંદ ઊભું થઈ કે રહી શકતું નથી. એની આશા માટીમાં મળી જાય છે.

### હિંદનું વયપત્રક<sup>૧</sup>

૬૨ હજારે

દેશ	૦-૧૦	૧૦-૨૦	૨૦-૩૦	૩૦-૪૦	૪૦-૫૦	૫૦-૬૦	૬૦-૭૦	ઉપરના
હિંદ	૨૭૪	૧૯૮	૧૯૦	૧૪૩	૯૪	૬૨	૩૬	૧૭
ઇંગ્લેન્ડ	૨૦૯	૧૯૦	૧૭૩	૧૫૨	૧૧૫	૮૦	૫૧	૩૦
અમેરિકા	૨૨૨	૧૯૮	૧૮૭	૧૪૬	૧૦૬	૭૨	૪૩	૨૬

૧. સિન્નનારાયણ: પોપ્યુલેશન પ્રોબ્લેમ ઈન્ડિયા.

કમ.તલ પ્રજા ને ભોગતલ પ્રજાનું પ્રમાણ ઉપલા ક્રમાંથી સ્પષ્ટપણે તરી અ.વશે. તે તે દેશોની સરાસરી અ.વરદાના ખ્યાલ સાથે એનું અર્થવાચન કરવાથી નરી ભયંકર કરુણા જ હિંદને લલાટે નીતરતી જણાશે !

હિંદી જનોની અંગતકાર્યક્ષમતા (Personal Efficiency) પણ પે.પણ, તાલિમ ને વ્યવસ્થાને અભાવે ઊતરતી છે.<sup>૧</sup> અને છે તેનું સંખ્યાપ્રમાણ પણ ઓછું છે. વળી પરાવશાંખી જનોનું—કીટ-માનવોનું (Parasites) પ્રમાણ પણ નખળી ગાયને ઝાઝી ખગાની માફક સહુથી વધુ છે. તે હિંદુ હીર ચૂસી લે છે.<sup>૨</sup>

હિંદી નોકરશાહીના લખલૂટ ખર્ચ, ખેશુમાર લશ્કરીખર્ચ, હિંદી બેકારોની સેના, ૫૬ લાખ સાધુખાવા જેવા લશ્કરજંગાઓનું લશ્કર, ભોગતલ પ્રજાનું ભયંકર પ્રમાણ, નખળાં નમાલાં ઢોર, અવિ-વેક્રી દયા પર નભતાં દૂતરાં, માછલાં, બેદરકારીથી કનડતા ઊંદર વગેરે વગેરેના તરેહવાર બોખા હિંદને મને કમને વહેવા ને સહેવા પડે છે. આ બધાંમાંથી હિંદનું ઊંચું કયારે આવે ?

### પોપિત પ્રજા (કિશોરો) નો કોઠો<sup>૩</sup>

દેશ	પ્રજા	૧૫ વર્ષ નીચેના —નિયુત—	પ્રજાના કુટલા ટકા
ફ્રાન્સ	૩૯	૧૦	૨૫.૩
બેલ્જિયમ	૭.૪	૨.૨	૨૯.૭
વિત્રાયત	૩૬	૧૧	૩૦.૫
અમેરિકા	૯૨	૨૯.૪	૩૧.૯
ઈટાલી	૩૪.૬	૧૧.૭	૩૩.૬
જર્મની	૬૦.૪	૭.૨	૩૪.૦
સ્પેઈન	૧૯.૧	૬.૭	૩૫.૦
જાપાન	૫૫.૯	૧૯.૮	૩૫.૪
હિંદ	૩૧૮.૯	૧૨૪.૦	૩૯.૯

૧. ડીગ્મી; પ્રોસ્પરસ બ્રિટિશ ઇન્ડિયા. ૨. રજનીકાન્તદાસ. ૩. સેન્સસ રિપોર્ટ્સ.

આ આંકડા તો ૧૯૨૧ની સાલના છે, પણ ૧૯૩૧ના આંકડા આથી પણ વધારે ચોંકાવનારા ખસૂસ છે અને ત્યાર પછીનાં આંકડા તો વધુ પાયમાલી બતાવનારા હોવાનો પૂરો સંભવ છે. હિંદે ગંભીરતાથી ચેતવાનું છે. ચોવીસ વર્ષે પીઠ ને પુખ્ત અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય તે જ વખતે સરાસરી હિંદી આવરદા ખતમ થાય છે, એથી કુશળતા બીજી કઈ હોઈ શકે ?

છતાંય ૧૪ વર્ષની વયથી ૨૪ લેખે હિંદનો સઘનાકાળ માત્ર ૧૦ વર્ષનો દરે છે, જ્યારે બીજા દેશોમાં ખાસ્સાં છત્રીસ વર્ષનો ફાળ મળે છે !

હિંદમાં પહેલું વર્ષ પૂરું કરતાં પહેલાં જ પાંચમા ભાગનાં બાળકો તો પાછાં વળી જાય છે ! અને કુલ પ્રજાના મરણના પાંચમા ભાગનું તો બાળમરણ પ્રમાણ જ હિંદમાં રહે છે. આ દશા શું ઓછી ચોંકાવનારી છે ? હિંદમાં દર હજાર મરણે ૨૦૧ મરણ તો બાળકોનાં જ હોય છે.<sup>૧</sup> પણ મુંબઈ જેવામાં તો હજાર મરણે ૫૫૬ બાળમરણ નોંધાય છે. કલકત્તામાં છસોથી વધુ છે. અને અમદાવાદમાં પણ ચારસોની આસપાસ તો છે જ. એક વખત એવો હતો કે જ્યારે દુનિયાનાં મોટાં શહેરોમાં અમદાવાદ મરણપ્રમાણની બાબતમાં પહેલું આવવતો જશ ખાટી જતું, પણ સર રમણભાઈ, સરદાર વલ્લભભાઈ અને શહેરી બાવાઓની પહેલથી અમદાવાદે જે શહેરસુધરાઈ સાધી છે તેથી અમદાવાદ એ બાબતમાં અત્યંત પાછું રહ્યું છે એ સંતોષની વાત ગણાય. તેમ છતાં એના મિલલતાઓ ને ગરીબોનાં ઝૂંપડાંમાં આરોગ્ય ને પોષણનાં વાખાં છે; ત્યાંસુધી બાળમરણપ્રમાણમાં બહુ ફેર નથી પડ્યો, એ ઓછી શરમ ને દુઃખની વાત નથી !

લંડન જેવાં શહેરોમાં દર હજાર મરણે ૬૦નું જ બાળમરણપ્રમાણ આવે છે. વિલાયતમાં ૧૮૫૦-૫૫માં ૧૫૬નું બાળમરણપ્રમાણ હતું, તે ધરી ૧૯૨૬માં ૭૦નું થયું છે, તે પુરુષાર્થના બુદ્ધિ



પુરાવારૂપ નથી ? પણ હિંદનાં શહેરો તો જાણે નાનાં બાળકોનાં નરક-સ્થાન કે યાતનાસ્થળો જ નીવડતાં જણાય છે. હિંદનાં શહેરો પશ્ચિમના 'ઉતાર' જેવાં મહાત્માજીએ વર્ણવ્યાં છે, તે આ દષ્ટિએ સાચું જ છે તો.

હિંદમાં બાળમરણપ્રમાણ અંકુશી શકાય તો હિંદની માનવી આવરદાની ધડિયાગમાં સરાસરી અયુષનો કાંટો ધડાકાખંધ જાંચે આવી જાય. બાળમરણનાં મુખ્ય કારણ ત્રણ છે: (૧) નબળું પુંદ-નબળાં માઆપની કૂખે અવતરે છે તે, (૨) યોગ્ય જતનનો અભાવ - બાળકની સંગોપનની પૂરી કાળજી રાખી શકે તેટલાં જ્ઞાન સમય અને સાધનોનો અભાવ, (૩) નિર્ભેળ દૂધ, ખુલ્લી હવા અને પૂરતા ઉજ્જશનો ખેદજનક અભાવ. આ પોષણત્રયીને અભાવે જ હિંદમાં આમ માનવકળીઓનો કચ્ચરધાણ નીકળે છે. મોટાં શહેરોની દશા તો વધારે વિપરીત હોવાથી બાળમરણનું પ્રમાણ તો બેહદ વધી જાય છે.

જે બાળકોને દૂધપીતાં કરવામાં આવે છે, જે ગર્ભપાતો થાય છે, જે કસુવાવડો ને બ્રૂણહત્યાઓ થાય છે એનો તાગ કાઢવો મુશ્કેલ છે, પણ એ અંકડા ઉપલા પ્રમાણમાં ઉમેરીએ તો પ્રમાણની કદ્રૂપતા ખીલકુલ વધી જાય તેમ છે.

આટઆટલાં બાળમરણ પાછળ માતૃપિતાનાં જે અનર્ગલ વીર્ય ખર્ચાય છે તેથી નીપજતાં ક્ષય, દમ, તાવ, સંગ્રહણી જેવાં ક્ષીણતાનાં દર્દોથી જે મરણો દેશમાં થાય છે તેનો તો ક્યાં હિસાબ જ છે ? એવો હિસાબ કાઢવામાં આવ્યો છે કે સુવાવડમાં ૪૯% બોન્ને તો હિંદની માતાઓને નાહક ભોગવવો પડે છે. હિંદની ૧૦૦૨ પ્રયુત માતાઓમાં ૫ પ્રયુત માતાઓ તો વિષયધેલછાની ભીષણભોગ બને છે. ફળરૂપ હિંદમાં ૨૫ લાખ માતાઓ તો જિંદગીભર ફોગટની પ્રસૂતિવેદના હરસાલ વહ્યા કરે છે. અનંત વૈધવ્યભાર અને આટલો સુવાવડભાર એ હિંદને નિષ્ફળ વહેવો ને સહેવો પડે છે.

દર સુવાવડે દસ રૂપિયાનું સરાસરી ખર્ચ ગણાય છે તે હિસાબે હિંદમાં અઢી કરોડ રૂપિયા નાહક સુવાવડખર્ચમાં વેડફાય છે. એક સુવાવડ દરમ્યાન માતાનું છમાસનું પોષણ ગર્ભમાંના બાળકને જાય છે. એ લેખે પ્રજનાં ૨૫ લાખ વર્ષ દર સાલ એળે જાય છે એમ કહે. સુવાવડનાં હજારે ૩૭ મરણુ તે તો જુદાં ! એ વેડફાતી જિંદગીઓ એટલે અખજોના રાષ્ટ્રધનની ખરબાદી કે બીજુ કાંઈ ?

### માતાઓની કતલ

હિંદમાં દર વીસ સેકન્ડે અકેક માતા સુવાવડમાં મરણુને ભેટે છે. હિંદમાં વર્ષે ૧૫ લાખ પ્રસૂતિ મરણો નીપજે છે, જ્યારે અમેરિકામાં ૧૫૦૦૦ જ માતાઓ મરે છે, તે પણ ત્યાં અધધધ થઈ પડે છે ! ડેન્માર્ક, નોર્વે, સ્વીડન અને નેધરલેન્ડ્ઝનું પ્રમાણ અમેરિકાથી અધુરું છે. ફ્રાન્સ અને ઇટાલીનું તો તેથી પણ ઓછું છે.

આવા સંયોગોમાં પ્રજાજનને ભયંકર ઓટ ન આવે તો શું બને ? બેવફરીથી વિષયલેખણ, કસુવાવડ, નિષ્ફળ સુવાવડ વગેરે પાછળ મર્દની મર્દાનગી ને નારીનાં નૂર વેડફાય તે પ્રજામાં પ્રાણુ-શક્તિ-વીર્યબળ કેટલાં બચત રહે ? અને એ પ્રજાને પોતાના વીર્યનો ઉપયોગ પોતાની, પોતાની કોમ ને રાષ્ટ્રની ઉન્નતિમાં કરવાનું સૂઝે જ ક્યાંથી ? સૂઝે તોય શક્તિ જ વેડફાઈ ગઈ હોવાથી તેનાથી બને પણ શું ?

એમ વેડફાયેલી શક્તિ પછી ફાજલ રહેલી શક્તિ ચઢિયાતી પ્રજા પેદા કરવામાં પણ સહેજે પછાત નીવડેસ્તો ! અને એમ પેદા થયેલી પ્રજા હીનાયુ, દુર્બલોન્દ્રિય અને રાંકડી થાય તો તેમાં નવાઈ જેવું શું ? આવી રાંક પ્રજાનાં પુરુષાર્થજન પણ ચઢી ચઢીને કેટલે જાંચે ચઢે ? તેમાંય જળા પરાધીનતા ને વિપરીત સંયોગો એમર ને એગરદમ જ્યાં છવાયા હોય ત્યાં ?

હિંદુ બાળમરણ — ઇંગ્લેંડ, ડેન્માર્ક કે જાપાનથી બમણું  
 — સ્વીડન નોર્વેથી ત્રણ ગણું  
 — હોલેંડ કે અમેરિકાથી પાંચગણું  
 — ન્યુઝીલેન્ડથી નવગણું છે, એ હૈયા ખીચ  
 કોતરી રાખીએ !

### પોષણ અને આવરદાનો સંબંધ

દેશ	વર્ષે જણ- દીઠ દૂધ ગેલન	સરાસરી આયુષ્ય	જન્મ- પ્રમાણ હજારે	મરણ- પ્રમાણ હજારે	બાળ- મરણ	શેષખળ હજારે
અમેરિકા	૫૫.૩	૫૦	—	—	—	—
વિશ્વાયત	૩૦.૮	૫૧	૨૭	૧૫	૭૪	૧૨
જાપાન	—	૪૪	૩૨	૧૨	૧૬	૨૦
ફ્રાન્સ	૨૫.૦	૪૮	—	—	૮	—
જર્મની	૨૭.૩	૪૮	૩૨	૧૮	૧૦	૧૪
હિંદ	૮.૫	૨૪	૩૮	૩૩	૨૦	૫

હિંદ કરતાં જ્યાં વધારે પોષણ છે ત્યાં બાળમરણ ઓછું છે અને જ્યાં બાળમરણ ઓછું છે, ત્યાં જ શેષખળ પણ વધારે છે અને સરાસરી આયુષ્ય પણ વધારે છે એમ દેખાશે. આનો અર્થ એ થયો કે બાળમરણનું પ્રમાણ ઘટ્યા વગર ન તો આયુર્મર્યાદા વધે, ન તો શેષખળ વધે; અને શેષખળ વધ્યા વિના ન તો પ્રજાનું સર્જનખળ ને અર્જનખળ વધે. પરિણામે ગરીબી, હીનતા ને દુઃખ ન જ ટળે તે ન જ ટળે. આમ કલ્પેશ, કંકાસ ને કિલ્મિપનું પાપચક્ર ફર્યા જ કરે છે. એ શેતાની ચરખો પોષણની છીણી અને આરોગ્યના હથોડા વિના કદી ન તૂટી શકે એ પણ એમાંથી વ્યક્ત થાય છે. નીચેનું કોષ્ટક એનું સમર્થન કરતું જણાશે.

## સાધનસંસ્કાર સાથે આયુષનો સંબંધ

દેશ	ભાણ- તર હજારે	જાણીદાર શિક્ષણ અર્થ	રાષ્ટ્રિય આવક	મંડી જાણી દીઠ	વીંસ જાણી દીઠ રૂ.	જાણી દીઠ રૂ.	ખેતી અ. વક રૂ.	ઉદ્યોગ હુતર કરોડ રૂ.	જન્મ હજારે	મરણ હજારે	શેષ- અળ હજારે	ખાળ મરણ હજારે	સરા- મંડી આયુ પ.
હિંદ	૫૦૦-૨-૦-૦-૧-૬		૨૦૦	૨૦૦	૧૩	૬૦	૬૭	૧૩	૨૭	૩૨	૫	૨૭૫	૨૨
વિલાયત	૯૯૩-૯-૨-૦-૬-૬-૦-૦-૫૬૭૦		૬૦૦	૩૦૦૦	૬૦૦	૩૦૦૦	૮૦	૮૦૮	૨૯	૧૦	૧૯	૬૯	૫૦
અમેરિકા	૯૯૫ ૧૬-૪-૦-૧૪-૯-૦-૪૫૦૦-૨૪૦૦૦		૨૦૦૦	૨૪૦૦૦	૨૦૦૦	૨૪૦૦૦	૨૮૬	૧૩૦૦	૨૨	૯	૧૩	૬૪	૫૬
જાપાન	૯૯૮ ૮-૦-૦-૪-૧૧-૦-૭૫૦		૭૫૦	૯૦૦			૮૫	૧૨૦	૨૪	૧૫	૯	૧૦૫	૪૭

ઉપલા કોષમાંથી એક વરણ પ્રત્યક્ષ થાય છે કે જેમ સાધનસંપત્તિ વધારે તેમ સંસ્કાર તે પોપણ વધે છે અને તે સાથે આરોગ્ય અને આયુષની ખાતમાં પણ સ્પષ્ટ તે નિશ્ચિત પ્રગતિ થાય છે.

હિંદના કમભાગ્યે જે પરાધીનતા લાદવામાં આવી છે તેથી ગરીબીની સુગંધમાં તે એવો સપડાય ગયો છે કે પોપણ કે આરોગ્યની ખાતમાં તે બહુ કરી શકતો નથી.

૧ જ્ઞાનાંજન નિયોગી: ધિ લેન્ડ વિ લિવ ઈન. ૨. લપમેન: હેપા ઇડિયા.

હિંદી રાજ્ય-અમલના આંકડા<sup>૧</sup>

વિષય	ટકા	વિષય	ટકા
રાજ્યવ્યવસ્થાના	૮૦.૬x	રાજકીય	૨.૪
હિસાબચોકસીના	૫૮x	વિજ્ઞાન	૦.૬
ન્યાય	૩.૩૧	કેળવણી	૦.૬
જેઘણ	૧.૩૮	તખીખી	૨.૨૮
પોલીસ	૮.૨	જાહેર આરોગ્ય	૧.૨૫
ખંદર	૦.૨૧	પ્રીસ્તીધર્મ	૦.૨૨

૧૯૨૫ ની સાલની આ ટકાવારીમાંથી સીધા પ્રજાધડતરના ચાર વિભાગ જાહેર આરોગ્ય, તખીખી, કેળવણી અને વિજ્ઞાનના માંડ ૪.૭૩% થાય છે. તેમાં તખીખી ખાતાનો ઘણો ખર્ચ મોટા પગારો ને દમામો પાછળ જાય છે અને આમ જનતા સુધી બહુ થોડું જ પહોંચે છે. જાહેર આરોગ્યમાંથી પણ સરહદ પરના રસ્તા કે એવા જાહેર ખાંધકામમાં નાણાં ખેંચાઈ જાય છે. કેળવણીમાં કોલેજની કેળવણી અને હિંદમાં વસતા યુરોપિયન બાળકોની કેળવણી પાછળ નાણાં હોમાઈ જતાં હોય આમ જનતામાં ભણતર વધે, આરોગ્યનું જ્ઞાન ને સાધન મળે કે તખીખી રાહત મળે તે ઘણી થોડી જ હોય તે દેખીતું છે. પરિણામે ભીષણ બાળમરણ ને ભયંકર ટૂંકી આવરદા જ ભોગવવાં પડે છે.

અમેરિકાએ એ જ સાલમાં કરજ, લશ્કર અને રાજ્યવહીવટના ખર્ચ પાછળ ૪૮.૮% કુલ આવકના ખર્ચા હતા અને બાકીના ૫૧.૨% પ્રજા ધડતર પાછળ ખર્ચા હતા, તેમાં કેળવણી પાછળ જ ૧૯.૫% ખર્ચા હતા. આ ટકાવારી હિંદની ઉપલી ટકાવારી સાથે સરખાવી શકાય? કયાં રાજ્ય ભોજ અને કયાં ગાંગો તેલી? કેવી વિષમતા નજરે પડે છે! હિંદ કરજ, લશ્કર અને રાજ્યવહીવટ પાછળ ૯૩.૭% ખર્ચે છે. બાકીના ૬.૩%માં પણ કેટલો પક્ષપાત

ચાલે છે તે જોઈ શકાય તેમ છે. હિંદી બાળક પાછળ શિક્ષણના ચાર આના ખર્ચાય છે ત્યારે હિંદમાં વસતા ગોરા બાળકો માટે તેથી સો ગણાં નાણાં ખર્ચાય છે.<sup>૧</sup> આમ જ્યાં કેળવણી જ ઓછી ને કઢંગી હોય ત્યાં આરોગ્ય ને પોષણના પ્રશ્નો પ્રજા ક્યાંથી સમજતી થાય ?

### રક્ષણ પાછળ ખર્ચ

	%		%
હિંદ	૬૩.૮	સ્પેઇન	૧૭.૬
ગ્રેટબ્રિટન	૫૩.૭	ફ્રાન્સ	૨૦.૦
ઓસ્ટ્રેલિયા	૪૮.૩	ઈટાલી	૧૭.૩
કેનેડા	૨૪.૨	અમેરિકા	૩૮.૨
દ. આફ્રિકા	૫.૨	જાપાન	૪૯.૦

લશ્કરી રક્ષણની હિંદને જરૂર છે તે કરતાં મચ્છરમાખીના ઉપદ્રવથી થતા રોગો, ખરાબ હવા પાણીની હાડમારીઓ, ઓછા ને ખામીવાળા ખોરાક, ભૂખમરો, અજ્ઞાન વહેમ ને ગરીબી સામે રક્ષણની હિંદને વધુ જરૂર નથી ? એ ખરા રક્ષણ પાછળ ૬.૩% ખર્ચાય છે ત્યારે આ જાતના સ્થૂલ લશ્કરી રક્ષણ પાછળ તેથી દસ ગણાં નાણાં ખર્ચાય છે. એમાં વિવેક કે ન્યાય ક્યાં છે ? આમાં તો માણસ નહિ, હાડપીંજર રક્ષાવા જેવું થયું. આ તો સામ્રાજ્યની રક્ષા છે.

### હિંદી વસ્તીનું વર્ગીકરણ

૧૯૩૧માં હિંદમાં નીચે પ્રમાણે વસ્તી નોંધાઈ હતી:

હિંદુ	૨૩,૯૧,૯૫,૦૦૦	મુસલમાન	૭,૭૬,૭૮,૦૦૦
જૈન	૧૨,૫૨,૦૦૦	ચહુદી	૨૪,૦૦૦
બૌદ્ધ	૧,૨૭,૮૭,૦૦૦	ખ્રીસ્તી	૬૨,૯૭,૦૦૦
શીખ	૪૩,૩૬,૦૦૦	વિવિધ જાતો	૮૨.૮૦,૦૦૦
પારસી	૧,૧૦,૦૦૦	ઇતર ધર્મીઓ	૫,૭૧,૦૦૦

હેલ્થ દાયકામાં હિંદુઓમાં ૧૦%, મુસલમાનોમાં ૧૩%, ખ્રિસ્તીઓમાં ૬૩% અને શીખોમાં ૩૪% વધારો થયો હતો. હિંદુ વસ્તીને પ્રાણશક્તિના ઓટ આવ્યા છે. સંગઠન અને શુદ્ધિને અભાવે ઇતર ધર્મનું ખેંચાણ રહ્યા કરે છે, તે બાદ કરતાં પણ હિંદુઓએ બાળમરણને અદ્વાયમાં ખાસ ચેતવાનું રહે છે. ૧૯૨૧માં હિંદમાં દર સેંકડે આપણે ત્યાં ૯૦ અભણ અને ૧૦ ભણેલા હતા, અને ૧૯૩૧માં કુલ ભણેલાની સંખ્યા અલગત વધેલી દેખાય છે. પણ ટકાવારી લેખે જોતાં દર સેંકડે દર અભણ ને ૮ ભણેલાનું પ્રમાણ આવ્યું છે. એનું કારણ એ છે કે આપણે ત્યાં નવાં ભણે છે તે કરતાં નવાં જન્મે છે વધારે.

### હિંદમાં વધારે વસ્તી છે ?

બીજા દેશોના પ્રમાણમાં આપણું શેષબળ ઓછું છે એટલે કે આપણી વસ્તી આગાદી ઓછી છે, તેમ છતાં દેશમાં ગરીબીનો પાર નથી. ભૂખમરો જેસુમર છે. દુનિયાના દેશોની સરખામણીમાં આપણો વસ્તીભાર (Pressure on Land) ઘણો ઓછો ગણાય તે નીચેના આંકડા જાહેર કરે છે:

### વિવિધ દેશોનો વસ્તીભાર<sup>૧</sup>

( દર ચોરસ માઇલે )

દેશ	વસ્તી	દેશ	વસ્તી
જેલ્લ્યમ	૬૫૬	ઈટાલી	૩૩૩
હોલેંડ	૫૬૧	હંગેરી	૨૩૧
ઇંગ્લેંડ	૪૮૪ (૧૪૬)	ઓસ્ટ્રિયા	૨૦૦
જાપાન	૩૬૪ (૧૮૦)	ફ્રાન્સ	૧૮૫ (૧૬૧)
જર્મની	૩૪૪	હિંદ	૧૭૪ (૧૭૭)

હિંદમાં અતિવસ્તી છે એ કેવળ વસ્તીની દૃષ્ટિએ જૂઠાણું છે.

૧. રજનીકાન્તદાસ. કાંઈસમાંનાં આંકડા મોડર્ન રીવ્યુના છે.

પણ હિંદમાં જમીનનો મગદૂર ભેટાં, ઉદ્યોગધંધાનો ભયંકર અભાવ ભેટાં પ્રત્યેક હિંદીના કરભાર, કરજભાર અને ખરીદ શક્તિ ભેટાં સાપેક્ષિકપણે જ હિંદ હાલ નિભાવી શકે તેથી વધારે વસ્તી છે એમ કહેવું દીક થઇ પડશે. જો હિંદની ખેતી સુધરે, ધંધા પગભર થાય અને ગરીબી ટળે તો હિંદ હજી બેવડી વસ્તી નિભાવી શકે તેમ છે. હિંદમાં દરચોરસ માઇલે ૨૦૦નો પ્રજાભાર એ ખીજા દેશોની સરખામણીમાં વધારે નથી જ; સ્વાધીન હિંદ માટે તો હરગીઝ નહિ. વળી બ્રિટિશ હિંદમાં ૨૧૬ અને દેશીરાજ્યોમાં ૧૧૭ લેખે વસ્તી છે. દેશી રાજ્યમાં પ્રજાસમૃદ્ધિ કેટલી ઓછી છે એ જોઇ શકાશે.

તેમ છતાં હિંદમાં અતિ પ્રજોત્પત્તિ તો છે જ, એ તરફ આપણે દુર્લક્ષ કરવું ન જોઇએ. વર્તમાન સંયોગોમાં પ્રજાનું જન્ય પ્રમાણ અંકુશાય તો મરણપ્રમાણ થટે, અને શેષજન (નિભાવજન) વધે અને પરિણામે દેશનું જનજન ને સાધનાજન વધે. અત્યારની વસ્તીનો મોટો ભાગ ઊતરતી કાટીનો (Scrub population) નજરે પડે છે; કેમ જે દેશ ગુલામીમાં છે, તેથી કે ગરીબી, અમણતા, બેકારી વગેરે અનિષ્ટોનો સહેજે ભોગ થઇ પડે છે.

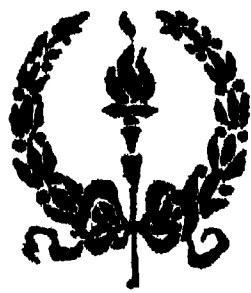
પ્રજા ઊંચી કાટીની થાય એ જરૂરનું છે. સંખ્યા નહિ પણ સત્ત્વ વધે એ જ હરકોઇ પ્રસંગે જરૂરનું છે; તેમાંય ખાસ કરી હિંદને માટે વર્તમાન સમયે. હિંદની આ વિષમતાનું ખરું કારણ રાજકીય ગુલામી છે અને તેના પરિણામે હિંદ કેવળ ખેતીપ્રધાન દેશ બની રહ્યો છે, અને ઉદ્યોગો તો રહ્યા જ નથી. પરદેશી હરીફાઇ, ઊંચી જકાતી દિવાલ, કઠંગુ હાંડિયામણ, સખત રાજ્યખર્ચ, લશ્કરી ખર્ચ ઇત્યાદિ અંતરાયો સામે તેને નભવાનું છે.

	૧૮૬૧	૧૯૦૧	૧૯૧૧	૧૯૨૧	૧૯૩૧
કૃષિજીવીપ્રજા <sup>૧</sup>	૬૧%	૬૬%	૭૧%	૭૨.૮%	૭૩
ઉદ્યોગજીવીપ્રજા <sup>૨</sup>	—	—	૫.૬%	૪.૬%	૪.૪

૧. શ્રી. દુવે. ૨. સર વિશ્વેસરૈયા.



ઉદ્યોગોમાં ૧૫ લાખ લોકોને જ રોજી મળે છે. કુલ મદ વસ્તીનો અડધો ટકો ય નહિ ! દુનિયાના કોઇપણ દેશથી બમણી પ્રજાને હિંદમાં ખેતી ઉપર ન છૂટકે નભવું પડે છે. અને હિંદની ખેતી કેટલી કંગાલ ને કસ વગરની થઇ ગઇ છે એ તો વિશ્વવિખ્યાત છે. ૧૯૩૨-૩૩માં હિંદમાં સરાસરી જણદીઠ વેપાર ૭.૬ રૂ. નો હતો, ત્યારે વિલાયતમાં ૩૨૪, અમેરિકામાં ૮૪, જાપાનમાં ૪૭, ને કેનેડામાં ૩૦૪ હતો. હિંદને ૮૦%—એ અજબનો માલ ખેતે જ તૈયાર કરી શકે તેવો પરદેશથી આણવો પડે છે તે આ ગુલામીના કારણે જ. આવક ઘટી છે તેમ કર વળી વધતા જ ગયા છે. ૧૮૭૧માં જરૂદીઠ ૧-૧૮-૦, '૯૧માં ૨-૦-૩, ૧૯૧૧માં ૨-૧૧-૩, '૧૩માં ૨-૧૪-૫, '૨૨માં ૬-૧-૮, ૧૯૩૫ માં ૧૦-૦-૦ કર હતો. પશ્ચિમે કંજ અને મરણ વધ્યાં છે અને આવરદા ઘટી છે.



## પ્રકરણ ૫ મું : હિંદી ભૂખમરો

दैव्यं हि दोषो गुणराशिनाशी ।

**આ** પણે આગલા પ્રકરણમાં જોઈ ગયા છીએ કે હિંદમાં દર ચોરસ માઇલે બીજા દેશો કરતાં ત્રીજા ભાગની જ વસ્તી છે અને વરસે ત્રીજા ભાગનો જ વધારો થયે જાય છે; તેમ છતાં હિંદમાં અતિવસ્તીનો પોકાર સંભળાયે જાય છે. હિંદમાં અતિવસ્તી નથી, પણ હિંદમાં અતિ કંગાલ વસ્તી છે. એટલે જે વસ્તી છે તે પણ વધારે લાગે છે. બાકી અતિવસ્તી એટો એક ઊભો કરેલો હાઉ છે.

હિંદની અંદર ઉદ્યોગધંધાનું નામ નથી, ખેતી કંગાલ છે, કર, કરજ ને વ્યાજનો બેશુમાર બોળે છે; એટલે હિંદ ભૂખે મરે છે. ત્રીજા ભાગની પ્રજાને લગભગ ભૂખમરો રહે છે, ત્રીજા ભાગની પ્રજાને એક ટંક માંડ મળે છે, ત્યારે ત્રીજા ભાગને પેટપૂર મળી શકે છે. હિંદની જેલોમાં કેદી દીઠ બેશર ખોરાક મળે છે, વિધવાઓને પણ સરકાર બેશર ખોરાકનું ભથ્થું મળે છે, ત્યારે સરકારી જેલ બહાર ભૂખે મરવા છૂટા રહેલા હિંદીવાનને એટલું જ મળતું નથી ! અમેરિકાની જેલોમાં તો રોજિંદુ ૭૪ રતલ ભથ્થું મળે છે તેની તો વાત જ શી કરવી ? આજીમાં આજી ગણતરી પ્રમાણે હિંદીવાનને રોજિંદો ૧૬ રતલ ખોરાક મળવો જોઈએ; તેને બદલે માંડ ૮૪ રતલ મળી શકે છે.<sup>૧</sup>

હિંદની ધંધાદારી વહેંચણી<sup>૧</sup>

ખેતીકામમાં રોકાયેલ	૩૨%	} ૭૧%
„ મજૂરી કરી રળનાર	૩૬%	
વેપાર	૬%	} ૧૧%
ઉદ્યોગધંધા	૧%	
માલવહેનાર	૨%	
રાજ્યના નોકર	૨%	
અનુત્પાદક લોકો	૧૮%	

ઉદ્યોગધંધા ય હિંદમાં આજે કેવી જાતના રહ્યા છે તે જાણીએ છીએ, એમાં મોટો ભાગ તો કારખાનાના મજૂરોનો જ છે.

ખીજા દેશો કરતાં હિંદમાં જમણી પ્રજાને ખેતી ઉપર જ નજર પડે છે. જાપાનમાં ખેતી કરતાં ઉદ્યોગ હુન્નરમાંથી ૧૪૧%, સ્વીડનમાં ૨૬૭%, વિત્રાયતમાં ૧૦૧૦%, કેનેડામાં ૨૩૪% અને અમેરીકામાં ૪૫૪% આવક મળે છે, જ્યારે હિંદમાં માત્ર ખેતીની ૧૬% નીપજ માત્ર ઉદ્યોગહુન્નરમાંથી મળે છે. વળી ખીજા દેશોની ખેતીએ કેટલી હિંદ કરતાં સમૃદ્ધ છે એ પણ ભૂલાવું જોઈએ નહિ. હિંદમાં દર એકરે ૦.૩૯૧ ટન ચોખા નીપજે છે ત્યારે જાપાનમાં ૧.૪, ઇંગ્લિશમાં ૧.૬૭ અને સ્પેઈનમાં ૨.૨૮ નીપજે છે. આ રીતે જાપાનથી હિંદની ખેતીનો મગદૂર ૨૭% અને સ્પેઈનથી ૧૧% ગણાય. ઘઉંની જાગતમાં પણ એમજ છે. વિત્રાયતમાં દર એકરે ૨૮.૮ (પાકા મણ) નીપજે છે, બેલજીયમમાં ૨૪.૩, જર્મનીમાં ૧૬.૩ ત્યારે હિંદમાં ૭.૨ મણનો જ ઉતાર છે.<sup>૨</sup> એકંદરે ૩૬% જમીન હિંદમાં ખેડાય છે અને જમીનનો મગદૂર ૫૭% સુધી ઉતરી ગયો છે.

૧. સરકારી આંકડા. ૨. શ્રી. ગોવિંદલાલ હાથીભાઈનો પ્રવાસ ગ્રંથ.

જણુદીઠ હિંદમાં રૂ. દસ કરના અને રૂ. બે વ્યાજના જતાં માંડ સરાસરી ચોકખી આવક રૂ. ૩૬ જેટલી આવે છે. હિંદની આવકનો ત્રીજો ભાગ ૫ ટકા શ્રીમંત વર્ગમાં, ત્રીજો ભાગ ૩૫% મધ્યમ વર્ગમાં અને બાકીનો ત્રીજો ભાગ ૬૦% ગરીબો વચ્ચે વહેંચાયલો<sup>૧</sup> હોય ગરીબોને સરાસરી તો માંડ રૂ. ૨૦ જેટલી આવકનો વરાડ આવે છે.

૧૫ અબજ રૂપિયાનું હિંદી ખેડૂતનું દોણું, વાર્ષિક ૩૦ કરોડનો વ્યાજભાર, વાર્ષિક અર્ધા કરોડના હોમ ચાર્જસ (પેન્શન, વગેરે પેટે) અને અઢવાડીયે કરોડ રૂ. હુંડીયામણની કસરમાં ચાલ્યા જતા હોય, ત્યાં હિંદમાં પછી શું નૂર કે તેજ હોય? અને એથીજ હિંદની વસતિ અતિ વસતિ ન થઈ પડે તો શું બને? જ્યાં સુધી ઉપલી આર્થિક ગુંગળામણ ન દળે ત્યાં સુધી જે વસતિ છે તે અતિવસતિ જ થઈ પડવાની. અતિ કંગાલ વસતિને લીધેજ અતિવસતિ જણાય છે. તેમ એ જ વસતિ અતિ દુઠંગી વસતિ છે એ બીજી આફત ગણાય. ન કમાઈ શકે તેવા બાળકિશોરોનું જરા વધારે પ્રમાણ, બેકારોનું વધારે પ્રમાણ, સ્ત્રીઓનો મોટો ભાગ ધંધાધાપા વગરનો બેકાર, જાગીરદાર અને વ્યાજખાઉ વગેરેનો બેડી કમાણી ખાનારો મરજીયાત બેકારોનો ૧૮% ભાગ એ ઉપરાંત દરેક ધંધામાંના ફરજિયાત બેકારોની ગંજાવર સેનાઓ<sup>૨</sup> આ સઘળાને લીધે હિંદની વસતિ અતિ કંગાલ તેમ અતિ દુઠંગી પણ છે અને એને જ લીધે અતિવસતિ થઈ પડી દેખાય છે.

આર્થિક ને રાજકીય દ્રષ્ટિએ આ પ્રશ્ન આટલો તપાસ્યા બાદ હવે સામાજિક દ્રષ્ટિએ વિચારીએ. કેળવણી નામ માત્ર છે. એથી આર્થિક અવસ્થા સુધારવામાં જે ચઢીયાતી કારીગરી, કૌશલ્ય ને કાર્યક્ષમતા ધંધાદારી જીવનમાં બેઠએ તે આવી શકતાં નથી. કમાતા વર્ગમાં સંસ્કાર ને શિક્ષણને અભાવે ખર્ચની વેતરણમાં કાંઈ ઘડો રહેતો નથી.

ખીજ દેશોમાં આર્થિક સ્વાતંત્ર્ય પ્રાપ્ત કર્યા પહેલાં લમ્ભ ભાગ્યે જ થાય છે. હિંદમાં એવું કશું હાલમાં નથી. શિક્ષણ પૂરું થાય કે ન થાય, કમાતા શીખે કે ન શીખે, અરે પરણાવવા વગેરેનો બોલો ઉપાડવાની માળાપની શક્તિ સુદ્ધાં ન હોય તો પણ આખરે ટકાવવા કે વધારવા લગ્નનો બોલો નાહક અકાળે વધારે છે. આ સામાજિક અદી હિંદની પ્રાચુરક્ષા ઉપર કુહાડો મારે છે.

આવા અકાળ લમ્ભથી આર્થિક બોલો, જવાબદારી ને ગુંગ-ળામણ વધવા ઉપરાંત ખાસ તો કાચી ઉમ્મરે પરણતાં છોકરા છોકરીઓના માનસ ઉપર ભયંકર માઠી અસર થાય છે. સાદસ, પરાક્રમ ને ઉદ્યમની વૃત્તિઓ ખીલતી અંપાઈ જાય છે અને તેઓ દીનહીનને રાંક ખતી જાય છે. એ સમાજના વિધાયક<sup>૧</sup> મટી સમાજના પ્રાણી<sup>૨</sup> ખતી જાય છે. હિંદમાં તેજસ્વી યુવાન યુવતીઓની<sup>૩</sup> ઓટ આવે છે ને કંગાલ માયકાંગલાની ભરતી થાય છે.

પરિણામે સમાજના વહેમ રૂઢિ ને અન્ય અનિષ્ટાનું જોર વધે છે અને એમ અનિષ્ટ પરંપરાનો ગોરખધંધો ચાલ્યો જાય છે. ખીજ કોઈ પણ બાબતમાં માણસ લાયક હોય કે નાલાયક, પણ એ લમ્ભ માટે તો હિંદમાં લાયક ગણાય જ છે. રોગી, માંદલા, ખંધાણી, નમાલા, અભણ, કંગાલ સહુને લગ્નનો અભરખો રહે જ છે અને કમભાગ્યે તે ઘણોખરો પોપાય છે !

આમ નમાલા નકામા ને નાલાયક લગ્નને લીધે જીવન કંતાઈ જાય છે, કેમ જે દેહ નીલાવવા પોપણ નથી, પોપણ મેળવવા ધંધો નથી અને ખીજ બાબતથી સંસારની ઘેલછામાં સપડાઈ વીર્યનો ગુના-દિત વ્યય કરી નાખે છે. આથી આવરદા ઉપર કાપ પડે છે. બાઈઓ સુવાવડમાં ને લાઈઓ ક્ષય વગેરેમાં લાખોની સંખ્યામાં

૧. Creators. ૨. Creatures. ૩. Fire men મટી clay men ખતી રહે છે.

બાપડાં વહેલાં વહેલાં ઉપડી જાય છે. સવાચાર કરોડ ગણાતી વિધવાઓનો મોટો ભાગ આ લગ્ન ઘેલછાનું સીધું ને કાતીલ પરિણામ છે કે અન્ય કશાનું ?

વળી અણવિકર્યા આ જોડાંઓથી પેદા થતી અલ્પવીર્ય સંતાન દુર્બલેન્દ્રિય અને હીનાયુ જ નીવડે તેમાં પણ શી નવાઈ ? એ માનવકળીઓને પોપવા દૂધ નથી, દૂધ ખરીદવા નાણાંની કમાણી કે બચત નથી; સાં બીજો કયો અંગમ હોઈ શકે ? એ કળીઓને ખીલવવા ખેલવવા જગ્યા નથી, હવા નથી ઉગસ નથી, પુરસદ નથી, સાધન નથી, જ્ઞાન નથી, સાં એ કળીઓ ચીમળાઈ મરે નહિ તો શું બને ?

બાળકોને માબાપના આમ અકાળે આણેલાં મરણો જ હિંદી-વાનોની આવરદા ટૂંકાવે છે, કાર્યસાધક પ્રજનનું પ્રમાણ ઘટાડે છે, ખાતલ પ્રજનનું પ્રમાણ વધારે છે અને સાધનાકાળ ટૂંકો કરે છે, જેથી આવક ઘટે છે ને ખર્ચ નાલક માથે પડે છે. આમ મરણ સાથે ગરીબીનો પણ ફટકો પડતો જાય છે.

બાળલગ્ન, બહુલગ્ન, સહુલગ્ન,<sup>૧</sup> સામાજિક બદીઓ ક્રિયાદિને લીધે હિંદનું જન્મપ્રમાણ વધે છે તેમ અપોપણ, અલ્પવીર્ય અને હાડમારીઓથી મરણ પ્રમાણ પણ વધે છે. આમ હિંદી જીવનની મીણબત્તી બે છેડે બળી વહેલી બાખ થાય છે !

હિંદની સંતાનઘેલછા જ હિંદની લગ્નઘેલછાના મૂળમાં રહેલી છે. પણ સવાલ તો એ છે કે નિઃસંતાન મરી જાય તો કેમ જાણે પૂર્વજો પિંડ વિના પછડાઈ મરવાના હતા ? અત્યારના માયકાંગલા સંતાનના મોટા ભાગના હાથે પિંડ પામવાથી જ એ પૂર્વજો અવગતિ નહિ પામતા હોય શું ?

૧ સહુએ પરણવું જ જોઈએ. એ સહુનો જન્મ સિદ્ધ હક લેખાય છે એ ભ્રમમાંથી નિપજતી સહુ લગ્નતાની બદી.

અભારની સંતાનનો મોટો ભાગ સંતાન, અપત્ય કે પુત્ર જ કેમ કહેવાય એ પણ એક પ્રશ્ન છે. સંતાન એટલે જીવન સંસ્કારનો એકધારો તાંતણો. અને અપત્ય એટલે જેના વડે પૂર્વજો પડે નહિ પણ ચડે તે, અને પુમાંથી તારે તે પુત્ર. જન્મ મરણના ફેરામાંથી ઉગારે તે. પણ તેને બદલે તો આજે અવળું જ દેખાય છે !

સામાજિક કારણો તપાસતાં સ્ત્રીઓ કરતાં પુરુષોનાં મરણ વધારે નીપજતાં હોઈ વિધવાઓની સંખ્યા વધે છે<sup>૧</sup> તેમ તેમ આર્થિક લાચારી વધે એ દેખીતું છે. દર હજારે કલકત્તામાં ૫૦૦, મુંબઈમાં ૫૨૪ અને અમદાવાદમાં ૭૬૩ સ્ત્રીઓ વીસ વર્ષ પહેલાં જ પરણી લે છે.<sup>૨</sup> દુન્યાભરના દેશોમાં અપરિણિતોનું પ્રમાણ હિંદમાં ઓછું છે ! દર હજારે હિંદમાં ૨૯૮ પુરુષો અને ૭૭૧ સ્ત્રીઓ વીસ વર્ષ પહેલાં લગ્નમાં લપટાઈ ગયાં હોય છે.<sup>૩</sup> ( જે વીસ વર્ષ પહેલાંની પ્રજાને પુરુષ ને સ્ત્રી કહી શકતાં હોય તો ) જ્યાં આવી સ્થિતિ પ્રવર્તતી હોય ત્યાં અતિ જન્મ, અતિ મરણ અને અતિ પાયમાલી સિવાય બીયું શું હોય ?

શુભસ્ય શીઘ્રંનું સૂત્ર બીજા દશામાં નહિ તો મરણ, પરણ ને જનમની ત્રણ બાબતમાં હિંદી પ્રજા અને ખાસ કરીને કદાચ હિંદુ પ્રજા પૂર ઉત્સાહ ને ઉમંગથી પાળે છે. Hatched, Matched & Dispatched નો ત્રિવિધ જીવનક્રમ હિંદીઓના જીવનમાં પૂર દબદબા ને ઝડપથી પૂરો કરવામાં આવે છે. India marries in haste to repent in leisure.

વનસ્પતિ શાસ્ત્રીઓ ને પશુ ઉછેરનારાઓ ઝાડ કે જાનવર વહેંચા ફળે તેને ખોટું ગણે છે અને એને ખાળે છે. વહેંચો કોર મોર આવે તો પહેલાંના વર્ષોમાં ઉલટો ખેરવી નાખે છે. જેથી બધી શક્તિ

૧ સેન્સસ રીપોર્ટ્સ. ૨ સ્ટેટીસ્ટીકલ એબસ્ટ્રેક્ટ ફોર બ્રિટિશ ઇન્ડિયા ૧૯૨૪-૨૫ પૃ. ૧૦. ૩ વોટલ: પોપ્યુલેશન ઈન ઇન્ડિયા પૃ. ૩.

વિકાસમાં ( To be much ) ખર્ચાય. જેમ વિકાસકાળ Vegetative Stage લાંબો ને પ્રશાન્ત તેમ ઉત્પાદન કાળ Reproductive Stage—Stage of being many સુખી ને સમૃદ્ધ ! ઇંડાને વધુ પડતી ગરમી આપીને કૃત્રિમતાથી સેવે (Incubate) તેમ હિંદમાં બાળાઓમાં અકાળે સ્ત્રીત્વ આણે તેવો પોષાક, વાતચીત ને વાતાવરણ નજરે પડે છે. હિંદમાં સાચું સ્ત્રીત્વ (Womanhood) ઓછું નજરે પડે છે Incubated Womanhood કૃત્રિમતાથી આણેલું સ્ત્રીત્વભાન વધારે ખુવારી કરે છે ! અને આવીજ રોઝડી પુરુષોની બને છે !

દુનિયાના દેશોની પ્રજનકીય ફળદ્રુપતા (Fecundity)—મદાનગી અન્ય ઉત્પાદક ને સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓમાં વપરાય છે. ને તેથી Fertility પ્રજનન રૂપે ઓછી, મોટી અને થોડી સંખ્યામાં બીજે વપરાય છે. જ્યારે હિંદમાં એથી ઉઘટી દશા છે, હિંદુઓમાં તો વળી સવિશેષ.<sup>૧</sup> પ્રજનન આડે હિંદ અને હિંદુઓ સર્જન અને ઉદ્ધાસ માણી શકતા નથી. અને વિકાસમાં—બ્રષ્ટ વિકાસમાં ખરડાયલા પાયમાલીને પંથે ગબડચે જાય છે !

હિંદે ઉત્પાદન શક્તિ—અર્જન ને સર્જન શક્તિ<sup>૨</sup> પહેલી ખીલવવી જોઈએ તેને બદલે પ્રજોત્પત્તિ દ્વારા તે પાયમાલી વહેરી રહ્યો છે એમાં એની જડતા, દીનતા અને નાદાની છે. પ્રજનકીય આયુષ્ય પ્રમાણ જનબળ વધે તો વધે. જનબળ શેષબળ વધે તો વધે. શેષબળ લગ્નો થટે, મોડાં થાય, પ્રજનન ઓછું થાય, જથ્થાત્મક મટી ગુણાત્મક (Qualitative in place of quantitative) બને, પોષણ વધે અને તે માટે ઉદ્યોગો અને તે દ્વારા સંપત્તિ વધે તો વધે. અને વળી આરોગ્યના શિક્ષણને આરોગ્યની આદતની તો હરકોઈ કાળે હિંદને જરૂર રહેશે જ એ તો નિઃશંક છે.

૧ જઠાર અને બેરી: ઇન્ડિયન ઇકોનોમી.

૨ Productive faculties of utility and culture.



હિંદનો આ વ્યાધિ અસાધ્ય નથી, કષ્ટ સાધ્ય છે. હિંદે સંયમ ને સમજ કેળવી, શ્રમ લઈ ચિકિત્સા કરવી રહી. આટલા પ્રકરણોમાં આપણે રોગનું નિદાન વિચાર્યું— આટલી મીમાંસા પછી હવે ચિકિત્સા વિચારવાની પ્રાપ્ત થાય છે. નિદાન સાચું હશે તો ચિકિત્સા મોળી હશે તો ય ફાયદો જ થવાનો. સાચા નિદાન વિના ચિકિત્સા જ ન સંભવે. હવે ચિકિત્સા-ઉપાય વિચારીએ.



**પ** માણુમાં આજે માણુસ જ અલ્પજીવી પ્રાણી જણાય છે. ઘોડો કે ગાય ત્રણ વર્ષે પુખ્ત બને છે અને તેથી ૮ ગણો વખત એટલે ૨૪ વર્ષે જીવે છે જ્યારે માણુસ ૨૪ વર્ષે પુખ્ત બને છે અને પચાસે પહોંચતાં તો વિલીન થવા લાગે છે ! ઉપલા નિયમ પ્રમાણે માણુસે ૧૭૬ વરસનું આયુષ્ય ભોગવવું જોઈએ—પણ તે આજે બનતું નથી !

જો આપણી માતાઓ અને પત્નીઓ પોષાકના વેતરણ ને સીલાઈની ફેશનો ને કાપડની જાતભાતમાં જેટલો રસ લે છે તેટલો ખોરાકના નિયમો સમજવામાં લે, તેમજ આપણે પોતે પણ આપણી જંજાળમાંથી આહાર, આરોગ્ય વગેરે નાજુક બાબત માટે સમય બચાવવા માગીએ તો આપણું જીવન તરફનું દષ્ટિબિંદુ, આપણા વિચાર, આપણી મહેચ્છાઓ અને આપણી ઊર્મિઓ સઘળું બદલાઈ જાય; તો તો આપણે ખરેખર જીવવા, હસવા, ચાલવા અને જીવનને માણવા લાગીએ.

ડૉ. લસ્ટ ( નેચર્સ પાથ, માર્ચ ૩૬ )

ચીનમાં માંદગી આવે ત્યારે દાકતરને મળતી શી બંધ થાય છે અને સાજગી હોય ત્યારે જ તે મળે છે. આ રિવાજથી દાકતરો રોગ થતા જ અટકાવવાનું ધ્યાન રાખે છે. રોગ પેદા કરી વધારવા ને પછી મટાડવાનું ત્યાં ધોરણ નથી. ડૉક્ટરનો અર્થ જ શિક્ષક છે. એની ફરજ આરોગ્ય શીખવવા ને પગાવવાની છે, નહિ કે નાણાં ઉસડવાની.

## કરકસર

। અથ કાર્યાભાવઃ કારણાભાવાત્ ।

To reestablish the balance of life, what India sadly and badly needs to-day, is the Biological uplift of the land through Eugenic Legislation, Euthenic Culture, and Economic Independence.

**અ**મેરિકા વગેરે દેશો દર પચીસીએ એક દાયકો પ્રજાકીય આવરદા વધારી શકે છે તો હિંદ શાને ન વધારી શકે ? હિંદનો નિશ્ચય હોય તો હિંદ દસ વર્ષે દાયકો આવરદા તો સહેજે વધારી શકે તેમ છે. હિંદીજનો અને અન્ય દેશવાસીઓ વચ્ચે મૂળભૂત એવો કશો તફાવત નથી કે જેથી તેઓ તેમ ન કરી શકે. બિલકુલ સામાન્ય જીવન રેખાથી (Normal Span of life) ટૂંકી રેખાએ પહોંચી જનારને માટે એ તફાવત કાપવો વધારે સહેલો થઈ પડે.

પોપણ, આરોગ્યભાન અને સંયમદારા એ સહેજે સાધી શકે તેમ છે. કારણના અભાવે કાર્યનો અભાવ થાય છે. કારણો નાબૂદ થતાં તેનાં પરિણામ આપોઆપ નાબૂદ થઈ જાય છે. થોડાં લગ્ન ને મોડાં લગ્ન, મિત અને સંયમિત પરિણીત જીવન, સામાજિક સુધારણા

અને રાષ્ટ્રિય ઉદ્યોગો વડે હિંદ એની સરાસરી આવરદા મહેજે વધારી શકે તેમ છે. પણ એ પણ ખ્યાલમાં રહેવું જોઈએ કે કદાપિ હિંદમાં આર્થિક સ્થિતિ ન સુધરે અને માત્ર બાળમરણ વટવાથી, તેમજ મોટા રોગચાળાને અભાવે અને સામાન્ય આરોગ્ય જળવાવાને લીધે હિંદની સરાસરી આવરદા વધે તો એક રીતે ભૂખમરો ને દુઃખ વધે અને વળી પરિણામે પાછી હતી તેવી સ્થિતિ આવે. પોષણ સાથે સમૃદ્ધિ પણ વધવી જોઈએ. સમૃદ્ધિ ઉદ્યમથી, સંપત્તિ, વ્યવસ્થાથી વધે, પણ તે તો તેની આડે આવતા વર્તમાન રાજકીય અંતરાયો ઓછા ન થાય કે નાબૂદ ન થાય તો ન જ બને.

એટલે એક રીતે આવરદા વધારવાનો પ્રશ્ન એટલે આરોગ્ય-સમૃદ્ધિ વધારવાનો પ્રશ્ન જ છે. અને આરોગ્યસમૃદ્ધિ વધવાનો આધાર આરોગ્યશાસ્ત્રના જ્ઞાન કે જ્ઞાન કે પાલન કરતાં ય આર્થિક સમૃદ્ધિ-દ્વારા મેળવેલા પોષણ અને જમાવેલાં સુખ, સંતોષ ને આરામના વાતાવરણ ઉપર વધારે રહે છે. મતલબ કે આટો અને આવરદા બન્ને સાથે સંકળાયેલાં છે. આટો એટલે પોષણ—સમૃદ્ધિ. આટો વધે તો આવરદા વધે, આટો ઘટે તો આવરદા ઘટે, એમ હરેક દેશનાં આવરદા અને સમૃદ્ધિના આંકડા સરખાવતાં આપણને જણાઈ આવ્યું છે.

હિંદની આવક વધારે હતી ત્યારે જ હિંદની આવરદા પણ વધારે હતી જ. અલગત એ આવકનો નુકશાનકારક વિલાસ ને બદી પોષવા પાછળ ઉપયોગ રોમ જેમ ન થાય ત્યાં સુધી તો અખાધિત રીતે જ એ નિયમ લાગુ પડે છે. આના અનુસંધાનમાં વિજ્ઞાનનો એક રસિક પ્રયોગ તપાસીએ.

### પોષણનો પ્રયોગ

અમેરિકાની એક પ્રયોગશાળાના અધ્યાપકે કેટલાક તીડ (Locusts) પકડ્યાં. તેમાંનાં થોડાંકને જુદાં પાડી પૂરતું ખાનપાન આપ્યું. પરિણામે એ ભૂખ્યાં તીડ મટી મળના તીટીથોડા (ખડ-

માંકડીઓ-Grass hoppers) બની ગયાં ! વળી એમને બીજાં તીડ સાથે રાખ્યાં અને એ તીતીઘોડા મટી ભૂખમરાને લીધે તીડ બની ગયાં !<sup>૧</sup> આમ પૂરતા પોષણે તીતીઘોડા બનતાં અને થતાં તે જ ગ્રાણીઓ ભૂખમરાથી તીડ બનતાં અને થતાં ! હિંદના ૩૫ કરોડ અને છેલ્લા આંકડા પ્રમાણે તો ૩૭ કરોડ માનવીઓ આજે પૂરતા પોષણને અભાવે માનવતીડ નથી બની ગયા ? એ માનવતીડોના માનવ તીતીઘોડાઓ બનાવવા હોય તો રસ્તા ત્રણ છે : એક તો પોષણ વધારીને, બીજો સંખ્યા ઘટાડીને, ત્રીજો બન્નેમાં ફેરફાર કરીને. ત્રીજો માર્ગ શ્રેષ્ઠ છે. હિંદ સામાન્ય રીતે પોષી શકે તેથી અત્યારની ૩૭ કરોડની પ્રજા ભલે ઓછી હોય, પણ આજના પરાધીનતાના સંયોગોમાં એ અધરું છે.

એટલે હમણાં તો સંખ્યાને અંકુશવી એ જ ડહાપણ ગણાય; કેમ જે તેથી પુરુષાર્થ ને વીર્યની જે રક્ષા થશે તે નાહકનાં અંધારાં ઉલ્લેચવામાં નહિ જતાં, સાચી અને સારી દિશામાં ઝડપથી લેખે લાગશે. પોષણ વધારવામાં કરકસર, નવું ઉત્પાદન અને હક્કપ્રાપ્તિ એ ત્રણ રસ્તા છે.

### કરોડોની બરબાદી

કરોડો રૂપિયા આજે આપણે આપણી સામાજિક બદલીઓ ને રૂઢિઓ પાછળ વેડરીએ છીએ. દયાધર્મને નામે અમળે રૂપિયા ગુમાવીએ છીએ એને બચાવીએ તો ઘણું પોષણ મળી શકે; જેમકે આપણી વિવેક વગરની આંધળા અને અવૈજ્ઞાનિક પાંજરાપોળની જીવદયા વર્ષે ૧૫ થી ૨૦ કરોડ રૂપિયા ખાઈ જાય છે. પરિણામે હિંદ પોષી શકે તેથી અનેક નમાલાં ને નકામાં ઢોરની સંખ્યા વધતી જાય છે, સારાં ઢોર ઘટતાં જાય છે. આળકોને સસ્તા ચોકખા અને પૂરતા દૂધને

અભાવે ઘણીમોટી સંખ્યામાં મરણને શરણ થવું પડે છે. એ દાન ઉત્પાદક ઢાંચે વપરાયાં હોય તો એક કરોડ બાળકોને રોજિંદું શેર દૂધ મફત કે બેશર દૂધ અર્ધી કાંમતે (બે પૈસે રતલ) પૂરું પાડી શકાય.

એથી બાળકો બચે અને ઢોર પણ બચે. એ લખતૂટ દાન પ્રવાહનો અડેક ટકો જ વર્ષે આવી ઉત્પાદક ઢાંચે ઉત્તરોત્તર વધતા પ્રમાણમાં ખર્ચાંતો જાય તો ય ક્યાંથી ?

### દાન સુધારો

ખોટી પશુરક્ષાથી આજે હર મિનિટે હિંદમાં એક સરસ ગાય પરદેશ ચઢે છે અને પાંચ ગાય કપાય છે, સાથેસાથ ૧૮૦૯ બાલુડાં પણ દૂધ વિના ચીમળાઇ મરે છે!<sup>૧</sup> પાંજરાપોળો ધારે તો આપણા બાળકોનું મરણ પ્રમાણ ઘણું જ ઘટાડી શકે તેમ છે અને પશુઓની રક્ષા પણ સાધે તે તો જુદી. એ પ્રાણુરક્ષા પણ આજે નથી કરી શકતી તે વૈજ્ઞાનિક ઢાંચે ચાલે તો પ્રાણ અને પ્રાણી એમ ઉભયની રક્ષા સાધી શકે તેમ છે.

આપણે ફૂતરાઓ પાછળ ઓછું ખર્ચ કરીએ છીએ ? એના અર્ધાં નાણાંમાંથી દેશના તમામ અનાથો પોપાઈ શકે તેમ છે. ઘણા ગામોની પાંજરાપોળો અને સગપરસ્ત સંસ્થાઓ અને વ્યક્તિઓ રોજ એક બે રોટલા ફૂતરાને નીરે છે. પણ અનાથોને તો ભૂલી જ જાય છે ! કાડી, કબૂતર, માંછલાં, ફૂતરાં વગેરે આપણે પનારે પડેલાં પ્રાણીઓ નથી. આપણે તેમને પરાધીન—દયાધીન બનાવી બેહાલ કર્યાં છે અને આપણી બેહાલી વહોરી લીધી છે. અરે છેક ધનેશ વાંતરી જેવાની રક્ષામાં અટવાઇ ગયેલી પોતાને દાનશર માનતી આત્મવંચક પ્રજા માનવ જેવા પંચેન્દ્રિયને બેહાલ કેમ જોઇ કે બનાવી શકતી હશે એજ નથી સમજતું !

૧ લેખકનું રોમાન્સ ઓફ ધકાઇનું પુસ્તક.

ઊંદરનો જ દાખલો લઈએ, આપણી બેદરકારીથી હિંદને ઊંદરોથી જ બ્રિટિશ લશ્કર જેટલો વાર્ષિક બોલે વહેવો ને સહેવો પડે છે. માત્ર ઊંદર દીક રોજિંદું એક પૈસાનું જ ખર્ચ લેખીએ તોપણ વર્ષે ૬૪ કરોડ રૂપિયા નકામાં ઊંદર ( Rat tax ) પાછળ વેડફાય છે. આવા ' રેટ ટેક્સ '—ઊંદર—કરથી બચવું ઘણુંખરું આપણા હાથમાં નથી ? એ બચાવ અપોપણથી મરતાં બાળકો ને યુવાનોને સહેજે ઉગારે તેમ નથી ? હિંદના ઓરીસા જેવા ભાગમાં રોજિંદા એક કાવડિયામાં એક જણનો ગુજરો થાય છે. ઊંદર સુખી કે આપણા ઓરીસા વગેરે પ્રાન્તના હિંદી ભાંડુઓ ?

બ્રિટિશ સામ્રાજ્યનું હિંદને વર્ષે બે અબજ અને ૨૦ કરોડ રૂપિયા ખર્ચ ભોગવવું પડે છે. તેમ હિંદમાં ધાર્મિક રૂઢિથી મંદિરો, બાવાસાધુઓ વગેરે પાછળ પણ હિંદને લગભગ તેટલું જ ખર્ચ સહેવું પડે છે. એના બદલામાં આજે તો તેને ઘણુંખરું નમજાઈ, આગસ, ડર અને નિરાશા મળે છે કે બીજું કંઈ ? હિંદી પ્રજા જ આજે તો લગભગ નસીયવાદી ( Fatalists ) ગતી ગઈ છે એ જ એ ધર્મનું ફળ છે કે અન્ય કશું ? પુરુષાર્થ તો તેનામાંથી ઓસરી જ ગયા છે. Fatalism is the last resort of a shirker.

આમ ધાર્મિક સામાજિક બાબતોમાં આપણે અમને બોધને હજારો અમનેની ખુવારી વહોરી રહ્યા છીએ, તેમાં શક્ય સુધારો તો તત્કાળ કરી શકાય તેમ નથી ? સ્વરાજ્ય સુધી રાહ જોઈ શકાય તેવું બંધી બાબતમાં બને નહિ અને જરૂર પણ નથી. આપણાં વ્યસનો પાછળના લખલૂઃ ખર્ચો, આપણા ઉડાઉ અને બેવકૂફીમયાં દાનો, આ સઘળાં વિષે આપણે ફરી વિચાર અને વેતરણ કરવાનો કાળ આવી જ લાગ્યો છે એ ન ભૂલીએ.

સ્વદેશી દ્વારા આપણે દેશમાં ધંધા વધારી શકીએ, નાણાં બચાવી શકીએ અને પરદેશીના ભય અને યુગાલમાંથી બચી શકીએ.

આમ રાજકીય હક્કો પ્રાપ્ત કરવા માટે પણ આપણે સીધો અને આડકતરો એમ બેવડો મોરચો માંડવો જોઈશે, તો જ આપણે આર્થિક સુધારણા સાધી શકીશું અને સ્વરાજ્યને રસ્તે કૃત્યકદમ આગળ વધી શકીશું. સાથેસાથ પોપણની દિશામાં ઘણું કરી શકીશું અને તે રીતે આશા, ઉત્સાહ અને પોપણથી આવરદા બઢાવી શકીશું.

### ધર્મને નામે

હિંદમાં વસ્તી વધવા સાથે બેકારો વધે છે તેમ બાવાઓ પણ વધતા જ ન્ય છે. હિંદમાં લગભગ એક કરોડ જેટલા સાધુબાવા ને ભીખારાં ઓછામાં ઓછા આજે હશે એમ અડસટવામાં આવે છે. દરેકનું વાર્ષિક ખર્ચ માત્ર ૬૦ રૂ. ગણીએ તો પણ ૬૦ કરોડ રૂપિયા; એટલે હિંદમાં પરદેશી કાપડ જેટલો ગંભીર પ્રશ્ન થયો ! ખરી વાત તો એ છે કે એ લોકોનાં કાળી રોટી ને ઘોળી દાળ કે ભાંગગાંજ ને ચરસનાં ખર્ચો ગણીએ તો ઓછામાં ઓછો એક અબજનો કર હિંદને લલાટે ચોંટ્યો ગણાય. આજે એ કઈ ધાર્મિક કે રાષ્ટ્રીય-સમાજહિતની સેવા આપે છે ? એમાંના ૯૯.૯૯૯ ટકા કેવળ ભારૂપ ને પાખંડરૂપ ગણાય તો તેમાં નવાઈ શી ? કહેવત છે કે ‘ કહે બાવા ચેલા બહોત, તો કે ભૂખા મર કે ભાગ નયગા ’ પણ આપણા ધર્મધેલડા એમને ભૂખે મારે તેમ નથી તો ! બહેતર છે પોતે ભૂખે મરે, પોતાના ઘરનાં છોકરાં મરે ને ઘંટી ચાટે, પણ આ ઉપાધિયાઓને તો ચારો મળ્યે જ જવાનો, ત્યાંસુધી એ શું કામ સુધરે કે કશું લીધું કરે ?

### સાચો સુધારો

મંદિરોના ઉત્સવો, હાકોરજીના શણગાર, ચાળ, ભોગ, આંગીઓ, વાદિત્ર અને તમામ જાતના હાહમાહ પાછળ જે ધુમાડો કરીએ છીએ તેનો મોટો ભાગ માનવજાતિના કલ્યાણમાં ખર્ચાય તો એ



દેવો વધારે પ્રસન્ન ન થાય કે? શીખ યુવાનોએ ગુરુદ્વારાપ્રબંધક સમિતિ દ્વારા તેમ મિસરી યુવાનોએ પોતાનાં ધર્મસ્થાનોને લાથ કરી તેમાં શાળાઓ અને સંસ્થાઓ રાખી, જે સુધારણા સાધી તેવી ખીજ પંથો ન કરી શકે? રાધાસ્વામી પંથે દયાળાગ ઊભું કરી ધર્મ અને એ ધર્મના અનુયાયીઓનું જે કલ્યાણ સાધ્યું તેવું અન્ય પંથો ન કરી શકે કે? આમ થાય તો આપણે ત્યાં લાડુ વિદ્યાપીઠો, આંગી યુનિવર્સિટીઓ, ખીડી વિદ્યાલયો, અને ચા-વાચનાલયો ચાલતાં હોય ?

આવાં ખોટાં દાને હિંદનું સત્યાનાશ વાળ્યું છે અને યોગ્ય ઉત્તેજન જ હિંદનું કલ્યાણ સાધશે. Charities have killed & chilled India & bounties shall resurrect it. મુંબઈ વિદ્યાપીઠમાં વર્ષે બે લગ્નર સ્નાતકો થાય છે એમ ગણીએ અને તેનો અર્ધો ભાગ મદદ અને ધર્મદા દાન વગેરેમાંથી નભે છે એમ ગણીએ અને કોલેજના ભણતરમાં એમને બે લગ્નર ખર્ચ થાય છે એમ ગણીએ તો એમની પાછળ ૨૦ લાખ રૂપિયા ખર્ચ થયું ગણાય. મુંબઈ ઇલાકાની કેળવણી પાછળ દર વર્ષે ઓછામાં ઓછો અર્ધો કરોડ રૂપિયો ધર્મદા ને દાન પેટે જતો હશે. હવે કેળવણી તો માણસને સ્વાશ્રય, સ્વભાન ને સ્વમાન જગાડવા માટે જ છે તો એ દાનધર્મનો પૈસો એમનામાં એ વૃત્તિઓ જગાડવાને બદલે ગૂંગળાવી મારતો હોય તેમ જણાય છે. એને બદલે યોગ્ય સમય બાદ એ વિદ્યાર્થીઓ ભણીગણી ધંધેધપે વળગે અને કમાવા લાગે ત્યારે એમને એમની બચતમાંથી એ નાણાં જેમની પાસેથી મળેલ હોય તે ખાતાં કે વ્યક્તિને પાછાં ભરી દે અગર તો કોઈ અન્ય લાયક વિદ્યાર્થીને ઉત્તેજવામાં વાપરે તો દર વર્ષે આજે અર્ધો કરોડનાં દાનઝરણુ રણુમાં સમાઈ જાય છે, તેને બદલે એ પ્રવાહ સદોદિત વહેતો અને વધતો જ રહે. આ તો એક મુંબઈની વાત થઈ; હિંદમાં આવા -૧૧ પ્રાન્તો છે.

## ઉત્પાદક દાન

અખજો રૂપિયાનાં દાન આમ દટાઈ ન જતાં હોય તો હિંદ આજના જેવો લાચાર ને હતભાગી ન હોય. દાનને બદલે ‘લોન’—ધર્મઋણ—ઉધાર—ઉછીના આપવાની પ્રથા વધારવી જોઈએ. આમ દાનધર્મીદાનાં લેખેઅલેખે જતાં નાણાંનો સહવ્યય થાય તો હિંદમાં ભૂખમરો અને નાણાભીડ ન રહે. પશ્ચિમના દેશોના ઉદયની ચાવી દાનને બદલે ઉત્તેજન અને સ્વદેશીને જ પોપણ એ બેમાં રહેલી છે. આ બે ચાવીઓ હિંદ અજમાવે તો ગરીબી, ભૂખમરો, અને ગુલામી રુપુચ્છર થઈ જાય, મરણપ્રમાણ ઘટી કાર્યશીલ પ્રજા વધે અને સાધનાકાળ લંબાવવો તદ્દન સહેલો થઈ પડે; પ્રજાકીય આવરદા પણ વધે અને તે દ્વારા રાષ્ટ્રસમૃદ્ધિ પણ વળી વિશેષ વધવા લાગે. હિંદે પહેલાં તેના સમૃદ્ધિપાત્રમાં પડેલા ખોટાં દાનધર્મી, બદીઓ, અજ્ઞાન અને વહેમશૂનનાં છિદ્રો બંધ કરવાં જોઈએ, તો જ એ પાત્ર ભરાય અને હિંદ તુષ્ટપુષ્ટ અને પરિપુષ્ટ બને.

આરોગ્યના નિયમો આ વરતુ આગળ ગોળુ છે. અગ્રિમ સ્થાન ખરીદશક્તિ વધારવાને દેવું જોઈએ. ખરીદશક્તિ પ્રજાની કરકસર, ઉત્પાદન શક્તિ અને હક્કપ્રાપ્તિયા મળે.



**૬** જનના ખર્ચ, કરિયાવર, લેતીદેતીના રિવાજ, વરવિક્રય, કન્યાવિક્રય, મરણપરણ અને જનમનાં જમણો, ખર્ચોઆ આ બધામાં જ હિંદીઓની સરાસરી શક્તિ વેડફાઈ જાય છે. જિંદગીભર સૌંદર તાણીતાણીને જે નાણાં છોકરાંઓને ગળે ચીપ લઈને, પોતે પેટે પાટા બાંધીને બાપડાઓએ બચાવ્યાં હોય છે તેનો મોટો ભાગ આવાં સામાજિક અને ધાર્મિક રૂઢિબંધનોમાં વપરાઈ જવાથી, પોષણ, શિક્ષણ, જીવન કે વિકાસ માટે બચત રહેતી જ નથી! આથી કમ-બખ્તી બીજી કંઈ હોઈ શકે? એટલું જ નહિ પણ બચત ન હોય તો બ્યાજે લઈને, ઊંધાંચત્તાં કરીને, સાટાંદોઢાં કરીને પણ આવે ટાણે આ બાપડા રૂઢિદાસોને નાણાં ઊભાં કરવાં પડે છે અને ખુવારીનો માર્ગ લેવો પડે છે.

અંગાણામાં જે ભવ્ય બાળાઓને માબાપની વર ખરીદવાની શક્તિને અભાવે આપઘાતો કરવા પડે છે એ શું બતાવે છે? હિંદની બુદ્ધિ, ન્યાયશક્તિ અને પુણ્યપ્રકોપ શું એટલા ઠૂંદવાઈ ગયાં છે કે આવી રૂઢિઓને ઝાડુ મારી, પોતાનાં અને પોતાનાનાં જીવન સુખી, આનંદી અને દીર્ઘ બનાવવાનું વિચારી પણ શકતા નથી? આવાં રૂઢિબંધનોના ગળે ટૂંપા તોડીને ફેંકી દેવાની હિંમત આવે તો જ આપણા દેશની હજારો આત્મહત્યાઓ, લાખો અકાળ મરણો અને કરોડોની ખુવારી બચે અને દેશમાં તેજ અને શક્તિ વધે. અંધનો તોડવાની હિંમત અને નવરચનાની હિંમત Courage to destroy & Genius to rebuild આજે દેશ માગી રહ્યો છે.

## મૌલિક સુધારા

થીગડાં દીધે શું વળે ? તેમાં ય વળી જ્યાં આભ ફાટ્યું હોય ત્યાં ? એટલે આવા મૌલિક ને તાર્ત્વિક સુધારા કર્યા વિના આપણો આરો કે ઉગારો નથી. અલગત સામાજિક કાયદાથી Social Legislation એક જ કલમને ઝટકે કમાલપાશા કે લેનિન સ્ટેલિનની માફક ઘણુંયે થઈ શકે, ને તે માટે સત્તા જોઈએ, પણ પૂર્ણ સ્વરાજ્ય આપણને એ સત્તા આપે ત્યાંસુધી રાહ જોવાય નહિ. આજે તો વ્યક્તિઓ અંગત સુધારણાથી પ્રારંભ કરે તો નાના નાના સમૂહો અને છેવટે મોટા જથ્થા ઉપર એની અસર થવાની જ અને એ તો શક્ય છે જ. રૂઢિબંધનોની છવાયેલી જાળમાંથી મોટાં માંછલાં નીકળવા મંડ્યાં એટલે નાનાં માંછલાં તો ડફોડફ જેત-જેતામાં નીકળી જવાનાં.<sup>૧</sup> રૂઢિબંધનોને હથમચાવીને તોડી નાખવાં, નહિતર ઢીઝાં પાડવાનો સનાતન કાર્યક્રમ દરેક વિચારશીલે ઉપાડવાનો છે જ. આ પણ સ્વરાજ્યની જ સાધના છે.

## ઉત્પાદક સુધારો

સંચામાં કાટ ન હોય, ઘસારો ન હોય, પેચયકો, દાંતા વગેરે અવયવો સાબૂત હોય, સારી લાલતમાં હોય તો એ જરાગર કામ આપે, શક્તિનો અપવ્યય ઓછો થાય, પરિણામે વધારે ચાલે, કામ વધારે આપે અને સસ્તાં ને નફાકારક નીવડે. હિંદમાં સડત્રીસ કરોડ માનવીઓના ૯૦% ગામડાંમાં વસે છે. તે માનવચંત્રોની કાર્યક્ષમતા Efficiency વધે તો ઉત્પાદનશક્તિ વધે અને અગળો રૂપિયાનો ફાયદો થાય. જણુ દીઠ પાંચ રૂપિયા વધારે કમાવાની શક્તિ વધે, રોગચાળા અને અનારોગ્યમાંથી પાંચ રૂપિયાનું ખર્ચ બચે તેવી કાર્યક્ષમતા વધે તો જણુ દીઠ રૂ. દસનો લાભ થાય. હિંદમાં ઓછામાં

ઝોછા અઢી અબજ રૂ. જેટલો રાષ્ટ્રધનનો વધારો થાય. આમ પ્રતિ વર્ષ વધારો વધતો જ જાય.

હિંદીઓની ઉત્પાદન-શક્તિ આરોગ્યની આદતોથી, આહાર-સુધારણાથી અને વ્યવસ્થાશક્તિ ખીલવાથી સહેજે વધે. એટલા જ માટે મહાત્મા ગાંધીજીએ અખિલ ભારત આમ ઉદ્યોગસંઘના કાર્યક્રમમાં પહેલાં તો માનવયંત્રોની કાર્યક્ષમતા સુધારવા તરફ ખાસ ધ્યાન આપ્યું છે.

છડેલા ચોખ્ખા, ચક્કીનો લોટ, ધાણનાં તેલ, ખાંડ વગેરેની વપરાશને બદલે હાથે છડેલ ચોખ્ખા, ઘંટીનો લોટ, ધાણીનું તેલ, ગોળ, શાકભાજીઓ, ખેાળ, સોયાબીન વગેરેના વપરાશથી આરોગ્ય અને આવરદા વધે છે. પરિણામે ઉત્પાદનશક્તિ અને ઉત્પાદનકાળ લંબાય છે અને તેનો વળી લાભ ઉમેરાય છે.

ઉત્પાદકોનું આરોગ્ય વધે, એમનામાં આશા, આરામ ને ઉત્સાહ વધે તો એમની કમાઈ વધે એ દેખીતું છે. રાષ્ટ્રની અર્જન-શક્તિ અને સર્જનશક્તિ આ લોટ ગામડિયાઓ, ખેડૂતો, અને અભણ ભાંડુઓને આરોગ્યપ્રદ ખોરાક, અને ખુશનુમા વાતાવરણનો લાભ મળે તેમ તેમ વધવાનાં, એ નિઃશંક છે.

### આમેઘોગને ઉત્તેજન

એ ઉત્પાદકોએ પેદા કરેલ માલને દેશ ઉત્તેજે તો તેઓ ફરજિયાત ખેડારીમાંથી બિગરે. સાથે એમના પરથી તેમ જ દેશ ઉપરથી પણ ખોળે બિગરે અને એમની અને દેશની આર્થિક બહેતરી સધાય. ફરકસર ઉપરાંત આ વધેલી ઉત્પાદનશક્તિ વડે આજે ભાંગી ભૂકો થયેલ—દેશની કરોડરૂપ બેવડ વળી ગયેલ ગ્રામ્યપ્રજા ને આમવર્ગ પાછો ટકર થાય અને હક્કપ્રાપ્તિ માટે લડે.

જ્યારે હિંદુ દેશની હક્કને ઝૂંટવી રાખવા એ અશક્ય જ છે. આજે જે હક્ક નથી તે જન્યતિના અભાવે છે. હજારો વર્ષનું

અંધારું હોય કે બે આર દિવસનું, પણ મસાલ આવતાં, એ અંધારું અલોપ થાય છે; તેમ હિંદનું દાસત્વ ચાહે તેટલી સદીનું હોય, ચાહે તેવું ગાઢ પ્રગાઢ હોય, તો પણ પ્રકાશ આવતાં એ અંધકાર ટળવાનો છે. હિંદમાં આત્મભાન આણવાનો-માનસપરિવર્તનનો પ્રયોગ થવાની જ બાકી છે. એ પ્રયોગ શરૂ થઈ ચૂક્યો છે. જ્યાં જ્યાં એના પ્રકાશ પથરાયા છે ત્યાં હક્કપ્રાપ્તિમાં કાંઈ મુશ્કેલી આવી નથી.

હિંદી જનતા કરકસર, ઉત્પાદન અને હક્કની ત્રિપુટી સાધના સાધશે તેમ તેની આર્થિક, રાજકીય, આરોગ્ય વિષયક એમ તમામ પ્રકારની ઉન્નતિ એ હાથ કરશે. હક્કોના અભાવે ઉત્પાદન અને કરકસરની જે પ્રતિદ્વંદ્વતા છે, જે અંતરાયો નડે છે, એ સધળાં, હક્કો માટે લડવાની તાકાત મેળવીને હક્કોદ્ધાર મિટાવશે. એ ત્રણેય જીવનનો શાશ્વત ત્રિકોણ રચે છે. કરકસર અને ઉત્પાદનની રાહત હક્ક માટે જૂઝવાની તાકાત આપે છે. એટલે જ આજે તેની કાંઈ ઓછી ઉપયોગિતા નથી. હક્ક એ પરમ વસ્તુ છે અને એને પામવાની પ્રથમ વસ્તુ કરકસર અને ઉત્પાદન છે. કરકસર અને ઉત્પાદનનું મહત્ત્વ એ બેની પોતાની ખાતર નહિ, પણ હક્કની ખાતર છે એમ સમજવાનું છે. એ જ એનો રાજમાર્ગ છે. એ પંથે પળાએ.



## પ્રકરણ ૮ મું : નાજૂક બાબતો

### સંતતિનિયમન

જેમ ઋતુ ખરાબ અને ટૂંકી અને છોડ હલકો તેમ તેને બી વધારે થવાનાં, અને થવાનાં તે નમાલાં ને નકામાં. હલકી કેળના કેળામાં બી હોય છે, પણ ઊંચી જાતનાં કેળામાં હોતાં નથી. જેમ જાત સુધરતી જાય છે તેમ બી ઓછાં પણ તાકાતદાર થાય છે અથવા બીજ અદૃશ્ય થઈ જાય છે. માનવજાતમાં પણ એ જ નિયમ છે. જેમ વીર્યશક્તિ ઘટે છે તેમ સંતાન ઝાઝાં ને નમાલાં થતાં જાય છે. પ્રાણુશક્તિ ઘટવા સાથે પ્રજનનશક્તિ વધે છે. (Lower the vitality, higher the natality); પણ પ્રાણુશક્તિ અને વીર્યશક્તિ (Virility) જેમ વધારે તેમ સંતાન ઝાઝાં ઊછરે છે—ઓછાં મરે છે.

દેશમાં આજે પ્રજોત્પત્તિની દિશામાં હિંદ સસલા, ઊંદર ને ભૂંડ સાથે હરીફાઈ કરે તેવો નપાવટ થઈ ગયો છે; એટલે જ આટલું બધું બાળમરણપ્રમાણ અને આટલાં અલ્પ આયુષ્ય નજરે પડે છે. ખરે વખતે યોગ્ય બાળક અવતરે એ ઇષ્ટ અને ધર્મ્ય વસ્તુ ગણાય; પણ નકામાં નમાલાં 'તાણી કાઢેલ' બાળકો તો એક આપદા બદકે બીપણુ શાપરૂપ થઈ પડે છે. વ્યક્તિગત કુટુંબની અંગત આર્થિક સ્થિતિ અને આરોગ્ય વગેરે ખ્યાલમાં રાખીને સંતાનોત્પત્તિનો વિચાર અને વેતરણ થવાં જોઈએ. ગરીબી સાથે અતિસંતતિ ધણું-

ખરું સંકળાયેલી હોય છે, અને તેથી એ સ્થિતિ જેવડા શાપરૂપ થઈ પડે છે. આર્થિક વહેંચણીની અરાજક અવસ્થામાં ખાસ કરીને ગરીબોને માટે અતિસંતતિ આકરી કસોટી જ નહિ, પણ ભીષણ આપદારૂપ જ થઈ પડે છે.

સંયમદ્વારા સંતતિનિયમન એ સર્વશ્રેષ્ઠ, સત્તામત ને ભવ્ય વસ્તુ છે, એમાં જે મત ન હોય, પણ જ્યાં એ અશક્ય હોય ત્યાં લઘુ અનિષ્ટ તરીકે જદ્દ અનિષ્ટમાંથી બચવાના ઉપાય તરીકે કૃત્રિમ સાધનો જરૂર કરવાં રહ્યાં. આર્થિક હાલત સુધારવાના આગલા પ્રયાસો જ ખરો માર્ગ છે; પણ દરમ્યાન કદાચ આવાં સાધનોને સ્થાન હોઈ શકે. સંતતિનિયમનને બદલે સંતતિ-પસંદગી એ જ મુખ્ય પ્રશ્ન હોવો જોઈએ. મનપસંદ સંતાન પેદા કરવા તરફ દેશમાં સુજનતા અને સુજનનની જીવનકળા (Euthenics & Eugenics) દેશમાં દાખલ થવી જોઈએ છે. આજકાલનાં પેદા થતાં સંતાન ઘણું ખરું અકસ્માત ને ભોગ વિલાસના-સ્વચ્છંદનાં સંતાન છે. તેને બદલે સુજન અને સુજનનનો યોગ્ય અભ્યાસ, આદર અને આરાધના વધે તો સંતાન ઉત્તરોત્તર ચઢિયાતાં નીવડે અને એ જ દેશનું દળદર કચરી શકે.

સંતતિનિયમનની ઘેલછામાં એક વસ્તુ ભૂલી જવાય છે: આર્થિક સ્થિતિ સુધારવી એ જોટલી જરૂરની છે તેટલું નિયમન હિંદ માટે જરૂરી નથી. માત્ર એક સમયોચિત હંગામી નીતિ તરીકે એને શક્ય અને આવશ્યક સ્થાન આપવું વ્યાજખી ગણાશે. મધ્યમ વર્ગના લોકો જેમાં શ્રીમંતાઈના એલફેલ નથી, જેમાંના શિક્ષકો, ઉપદેશકો, સુધારકો, તખીઓ, વકીલો વગેરે પુદ્ધિ અને હૃદયના ગુણો વડે પ્રજાને પોષી અને ટકાવી રહ્યા છે તે વર્ગને આર્થિક સ્થિતિ ઊતરતી હોવાના કારણે જ સંતતિનિયમનની વ્યક્તિગત જરૂર પડે છે, પણ પ્રજાને તેથી પુદ્ધિ અને હૃદયના ગુણોની નાદારી ભોગવવી પડે છે. ઇટાલી, જર્મની, અમેરિકા અને વિજ્ઞાપ્યત વગેરે દેશોને આ



નાદારી સાલવા લાગી છે અને હવે એ ઘેઝાઝા સામે તેઓ આંખ ઉઘાડવા લાગ્યા છે.

અતિસંતતિને પ્રભુની માયા કહી સહી લેનાર પ્રારબ્ધવદી હિંદુઓનો કશો ખચાવ હોઈ શકે નહિ; પણ મધ્યમવર્ગના સમુદાયને યોગ્ય પ્રમાણમાં સંતાનોત્પત્તિ માટે ઉત્તેજવા જોઈએ કે જેથી દેશનું ખમીર ઊંચું આવે અને ટકી રહે. આ પ્રશ્ન નાજૂક છે, એટલે આથી વિશેષ જણ્યો નથી; પણ કૃત્રિમ સાધનોનો અમર્યાદ ઉપયોગ વિષય-શરી પ્રજ્ઞને વધારે નિર્માસ્ય અને જીવનભીરુ બનાવી મૂકશે એ ચેતવણી પણ ધ્યાનમાં લેવી જ ઘટે છે. સંયમના ઉપાય ધારવા જોટલા અશક્ય તો નથી જ; માત્ર સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ, જીવનના નવા નવા રસો અને વિવિધ વ્યાસંગો અને આનંદો આપણી પ્રજામાં દાખલ થાય તો આવા હાઉ ઓછા જ નડે.

હિંદી પ્રજા જે સ્વરાજ્યના જંગ જીતી અને જીરવી જાણે તેવી પ્રજા નિપજાવવા માટે હિંદે આર્થિક અને જિન્સી જંગમાં ઝઝૂમવું પડશે જ. એમાં જોટલો પુરુષાર્થ, ધૈર્ય અને દૃષ્ટિ વપરાશે તેટલાં મધુરાં ને વહેલાં ફળ નીપજશે. દીર્ઘાયુ પ્રજા બનવા પહેલાં તો દીર્ઘજીવી-ગિજરે તેવાં-વહેલાં પાછાં ન થાય તેવાં બાળકો નીપજવાં જોઈએ અને તે સંતતિનિયમનના વિવેકથી ઘણી જ અસરપૂર્વક અને કસરપૂર્વક થઈ શકશે.

લગ્નો મોડાં થાય, લગ્નકાળ દરમ્યાન સંયમ અને વિવેક જળવાય, સંતતિનિયમન પળાય તો શાપરૂપ પ્રજોત્પત્તિ અને ભયંકર મરણપ્રમાણ બન્ને જોતજોતામાં બાળી શકાય અને પ્રજા-આયુષનો કાંટો ઘડાકાબંધ ઊંચે જઈ પહોંચે.

### ગામડાં તરફ

ગિજરતાં બાળકો અને બાઈ પી ગિતરેલાં વૃદ્ધો અને નિવૃત્તજનો શહેરનાં મોંઘા જીવન અને માંદલા વાતાવરણમાંથી મુક્ત કરી ગામ-

ડાંમાં જઈ વસે તો એમને વધારે આશાયશ આરામ અને આરોગ્યના લાભ ધણા સસ્તામાં અને સહેલાઈથી આપી શકાય. પશ્ચિમના દેશો પણ હવે તો આ દિશામાં વળ્યા છે. શહેરો તો માત્ર કમાતલ પ્રજા માટે અનિવાર્ય હોવાં જોઈએ, અથવા તો ઘણું જિંદગી શિક્ષણ, ઉદ્યોગધંધા, કારખાનાં, પેઢીઓ અને કચેરીઓમાં જેને કામ કરવું જ પડે તેવાઓ માટે અનિવાર્ય હોવાં જોઈએ.

આમ થાય તો શહેરોમાં બાડાં સસ્તાં પડે, ગંદકી અને ગીચતા ઓછાં થાય, તેમ ગામડાંને ઉત્તેજન મળે અને એની સાંસ્કારિક સપાટી પણ ઊંચી આવે. આમ કરવાથી શેષજન વધે, સાધનાકાળ લંબાય અને પ્રજાકીય આયુષ વધારે લાંબું અને સુખી બને. શહેરોમાં બાળકોને ઉછેરવાનો મોહ હવે તો ઓસરવો જોઈએ. ગ્રામપાઠશાળાઓ અને ગ્રામવિદ્યાપીઠો સુદ્ધાં ગામડામાં સ્થાપવાનો કાળ આવી લાગ્યો છે. આમાં અશક્ય કે અઘરું કશું નથી. હિંદને આથી વધારે તંદુરસ્ત કળા અને કળાત્મક આરોગ્ય સાંપડી શકે તેમ છે. સંતોષ, આનંદ અને આરામ ઉપરાંત ધન, તન ને મનની ખુવારી પણ આથી ઊગરે તેમ છે.

### બાળકોને સવડ

પશ્ચિમના દેશો બાળકો માટે ખુલ્લી તાજી હવા,<sup>૧</sup> ખુશનુમા પ્રકાશ અને ચોક્કસ સસ્તું દૂધ મળે તે માટે યોજનાઓ ઘડે છે, સંસ્થાઓ સ્થાપે છે અને ભંડોળ ઊભાં કરે છે. બાળકીડાંગણો અને બાળમંદિરો રચે છે, પ્રવાસો ગોઠવે છે, તેમ આપણા દેશમાં પણ થવું ઘટે છે. આપણે તો, માત્ર દૂધ, સેપરેટ દૂધ, છાશ, સોયાનું દૂધ કે સોયાબીનની વાનીઓ, ઝટુઝટુનાં ફળો, વનફળ મેવા વહેંચવાનું અને સસ્તે પૂરા પાડવાનું યોજાય તો ઘણો લાભ થાય, ખાસ કરીને મજૂરો અને ગરીબોનાં બાળકોને.

જેમ ઉમર નાની તેમ જલ્દી વજન વધે છે; એટલે કે બાળકને એક રતલ વજન વધારવા મહિને દસ કે પંદર શેર પોષણ ખસ થાય છે, અને તે જુવાન થાય ત્યારે એટલા વજન માટે મણુ જેટલું પોષણ લેવું જોઈએ અને બુદ્ધી થાય ત્યારે બે અઠી મણુ જેટલું જોઈએ. આ નિયમ કુદરતની બાળકો પરની કૃપા બતાવે છે. માઆપો અને દેશ એમનાં બાળકો તરફ જે વાત્સલ્ય ધરાવે છે એનો વધુમાં વધુ બદલો કુદરત આપે જ છે. જેટલું વધારે પોષણ બાળપણમાં મળે તેટલું વધારે સસ્તું પડે છે અને એ પોષણ ઉમદા રીતે ઊગી નીકળે છે. પ્રજાદિલમાં બાળકો તરફના વાત્સલ્યના કુવારા ઊડતા રહે અને બાળકોને હિતકર અને પોષક સાધનો પૂરાં પડે તો બાળપ્રજા એ વાત્સલ્યનો ઘણી અદ્ભુત રીતે ખંજ વાળવાની. A nation walks on the small feet of children:\* હરકોઈ પ્રજા તેનાં બાળકોની પગલીએ પ્રગતિ સાધે છે. તો પ્રજાને સાચું જીવન્ત રાષ્ટ્રધન સમજી એના સંગોપન ને સંપોષણમાં કચાર ન રાખે એ જ ઇષ્ટ છે.

બાળમાનસને પરિપોષક વાતાવરણ અને શિક્ષણ રચવું એ પણ એટલુંજ જરૂરી છે. મનોવૈજ્ઞાનિક અને જાતીય બાબતો તરફ બાળવિકાસમાં ઠીક ધ્યાન રાખવામાં આવે તો બાળકનું ઘડતર સુદઢ ને સુરેખ થાય છે. ખોટી આદતોમાંથી બચે, વાતાવરણની બદ્દેલી-માંથી ઊગરે, અને નિર્માળ વિવેકિજીવન વિકસાવે, પવિત્ર જીવનની ચાહના મેળવે, ખરાબ લતમાંથી સુધરે તેવાં મંડળો<sup>૧</sup> રચે, જાતીય આરોગ્યનું<sup>૨</sup> યથાસમય જ્ઞાન મેળવે, સંયમ-બ્રહ્મચર્યની ચાહના કળવે એવું સાહિત્ય, વાતાવરણ અને અનુકૂળતાઓ આપવાની ફરજ જાહેર જનતાની છે. ત્યારે જ નવપ્રજાનિર્માણનાં સ્વપ્ન સાચાં ઠરે.

\* એક્ઝન કી. 1 Self-honor League.

2 Sex Hygiene Clubs.

આ નાજૂક બાબતો વિશુદ્ધ જિન્સી જીવનની લવ્યતા ને માધુર્યનો સ્વાદ ચખાડે છે અને એથી જ દીર્ઘાયુ અને સંતોષી જીવન સાંપડે છે. સંતાનો પણ ઉત્તરોત્તર ચઢિયાતાં નીવડે છે.

### જાતીય નીરોગિતા

કામવિજ્ઞાનની દિશામાં સંયમ, વિવેક ને અભ્યાસથી જાતીય નીરોગિતા સાધવી એ તમામ પ્રકારના આરોગ્યમાં વધારે પવિત્ર અને આવશ્યક વસ્તુ છે. જાતીય વિકૃતિથી જે માખાપ ન બચે તેની અસર પ્રજા ઉપર કાંઈ ઓછી માઠી નીવડતી નથી. જાતીય રોગોથી જે માખાપ બચ્યાં ન હોય તે જે નારકી યાતનાઓ અને ચેપો એમની પ્રજાને પેઢી-અનુપેઢી વારસામાં મૂકતાં જાય છે તેનો ખ્યાલ જ કંપાવે તેવો છે. બાળકોના ઉછેરમાં તાલિમ અને વાતાવરણ કરતાં જ માખાપના આનુવંશિક સંસ્કાર — વીર્યસંસ્કાર જ વધુ દૃઢ અને બળવાન અસર નિપજાવે છે.

માખાપના સ્વચ્છંદથી પ્રજામાં જે શારીરિક રોગો અને મનોવિકૃતિઓ જન્મે છે તેમાંથી જ પ્રજા ખુવાર થાય છે. આજસ, ગુન્હેગારવૃત્તિ, નિરાશા વગેરે નાદારીઓ પણ માનસિક વિકૃતિઓના ફળુગા જ છે; એટલે જ્યાંસુધી પ્રજા તનથી તેમ જ મનથી નીરોગી અને ઉન્નત ન બને ત્યાંસુધી તેને માટે માખાપ જ જવાબદાર લેખાય. જાતીય નીરોગિતા પ્રજાની તમામ પ્રકારની ઉન્નતિમાં ઉમદા ને અચૂક ફાળો આપે છે. એટલે એની સાધનાદ્વારા દીર્ઘ ને સુખી જીવન સંપડાવવા પ્રજાએ મથવું જોઈએ.

### પોષણની દિશામાં

આપણો ખોરાક પોષણની દૃષ્ટિએ ઘણો ખામીવાળો હોય છે. કીમતી ખોરાક પણ ખામીવાળો હોય છે. ઉમદા ક્ષાર, નત્રિલ અને પ્રજીવનક આપણા ખોરાકમાં જોઈએ તેટલા પ્રમાણમાં જોઈએ તે

જાતનાં અને જોઈએ તે રૂપમાં મળતાં નથી. આપણે બને તેટલા કુદરતી સ્વરૂપમાં વસ્તુઓ લેવી જોઈએ — ખાસ કરીને પાકાં ફળ, શાકભાજી, ખાટાં ફળ વગેરે. ગરીબ દશામાં પણ ખોરાકમાં ખૂટતાં પોષણના પદાર્થો આપણે છાશ, સેપરેટ દૂધ (ચોખ્ખું), સોયાબીન, ખેન, ફલ્ગુમાણી (Malt), ફલ્ગુમાવેલા કકોળ, લીલી ભાજી, કચુંબર (Salads), સસ્તાં ગામઠી ફળ ગાજર, મૂળા, બેર, જાંબુ, લોંબુ, ઘીતેલ, પોંક વગેરે ઘણી વસ્તુઓની પૂરવણી કરીને જીવનને રસમય, સ્વાદમય અને આરોગ્યપ્રદ કરી શકીએ છીએ. આહારશાસ્ત્ર, આરોગ્યશાસ્ત્ર અને રસોઇના શાસ્ત્ર અને કળાનો શોખ આપણા ભણેલા ભાઈઓ અને કાર્યકર્તાઓ મેળવે અને કેળવે તો આપણી પોષણની બાબતમાં પામર જણાતી પ્રજા વધારે પોષણ મેળવે અને તન્દુરસ્તી હાંસલ કરી દીર્ઘાયુ બને.

આપણા ઘરખર્ચનું (Family Budget) પૃથક્કરણ કરીશું તો આપણને જણાશે કે આપણે રૂઝરૂપાણાં દેખાવા માટે જીવનના એલફેલ ને નાટકચેટક અને તકલાદી શોખો પોષવા પાછળ વધારે ખર્ચો નાખીએ છીએ અને પોષણને માટે બચતમાંથી વાપરીએ છીએ. પોષણ જે પહેલું ને મુખ્યસ્થાન પામવું જોઈએ, ત્યારપછી સાંસ્કારિક ખર્ચોએ, તેને બદલે નકલી જીવન જ આપણી કમાઈનો મોટો હિસ્સો ગળાવી જાય છે. કારજવરા, કરજ, વ્યાજ અને ધર્માદાના ગળેટૂંપા લાગ્યા હોય છે તે તો વળી જુદા.

આપણી અક્કલ બહેર ન મારી ગઈ હોય તો પહેલાં આપણે પેટપૂર ખોરાક અને આવશ્યક પોષણ મેળવી પછી સંસ્કારક અને વિકાસક ખર્ચ પાછળ ખર્ચવું જોઈએ. એલફેલ પાછળ તો હરમીઝ નહિ. મધ્યહ્ન વગેરે ભાગોમાં મજૂરો રૂપિયા દોઢ કે બેમાં પોતાનો ગુજરો કાઢે છે તેવાના ખોરાકને ઘરખર્ચનું પૃથક્કરણ કરતાં જણાય છે કે એ બાપડાઓ ઘીદૂધનું તો મોં જોવા પામતા નથી, છાશના પણ સાંસા હોય છે, હલકા ભાત, દાળ કે કાંદો મરચું કે એવું જ

હોય છે. ઓરીસા જેવામાં તો એક પૈસે દનિયું કાઢનાર બાપડાને સાથવા ને પાણીથી ચલાવવું પડે છે ! ઘરમાં બાળવા ગ્યાસતેલનું જે ખર્ચ થાય છે તેટલું ખાવામાં તેલ પણ મળતું નથી ! મકાનભાડા જેટલું શાકપાંદું, ફૂલફળ કે એવી આરોગ્યપ્રદ ચીજો ય મળતી નથી ! છતાં બાપડા કાળી મહેનત કરી તૂટી મરે છે. ખાતું ખોદું અને રળવું સાચું એ દશા કેટલો વખત ટકે ? આ બધી સ્થિતિ ક્રાન્તિ માગી રહી છે. ખોરાકમાં પૂરક દ્રવ્યો મળવા માટે પહેલી તજવીજ થવી જોઈએ છે. આપણે જો ઘરઆંગણેથી જ સુધારણા કરવા માગતા હોઈએ તો પહેલું તો આપણે આપણાં ઘરખર્ચ તપાસવાં જોઈએ અને યુક્તાહાર — સમતોલ પોષણ માટે પૈસા વધારવા જોઈએ. આ અશક્ય નથી. ફાયદો તો અપાર છે.

લસણ, કાંદા, ટમેટાં, લેટયૂસ (લલિત ભાજી), ગાજર, મૂળા, લીલાં મરચાં, લીલી ભાજી, આ બધી વસ્તુઓ ઘણી ઉમદા છે. રોટલા સાથે એ મળે તોય ક્યાંથી ? છોડા, બાફેલા, તળેલા, ઓસા-વેલા પદાર્થો કરતાં અણુછડ, ચોડવેલા, સીજવેલા પદાર્થો વધારે પોષક હોય છે. આવી બાબતો તરફ પણ લક્ષ દેવાની જરૂર છે. ફેશનમાં ફસાઈ જઈને આપણે આજકાલ કેવળ જીભ અને આંખને આકર્ષવા ખાતર ખોરાકને એવા વિકૃત સ્વરૂપમાં લઈએ છીએ કે આપણે પૈસો ને પોષણ ગુમાવી રોગ અને તુકશાની વહોરી લઈએ છીએ. આ દિશામાં હવે વિચારણા અને સુધારણા કરવાનો કાળ આવી લાગ્યો છે, જો પ્રજા દીર્ઘ જીવન અને સુખી જીવન વાંછતી હોય તો.

વધારે પોષક એટલે સાંકડા પોષણાંકવાળો ખોરાક બાળકોને વધુ જરૂરનો છે. વય વધવા સાથે પોષણાંક પહોળો થતો જવો જોઈએ.

---


$$\text{પોષણાંક} = \frac{\text{કાર્બોહિડ્રેટ} + ૨.૪ \text{ તૈલવસા}}{\text{નમિલ}} = \text{Nutritive Ratio} =$$

$$\frac{\text{Carbohydrates} + 2.4 \text{ fats \& oils}}{\text{Proteins}}$$

**ની** રોગી જીવન વિના દીર્ઘજીવન ઓછું સંભવે છે. દુઃખી ને માંદહું જીવન કદી લાંબું જીવાય એમાં મઝા શી? સુખી ને લાંબું જીવન એજ કોઈપણ વ્યક્તિ કે પ્રજા માટે ઇચ્છવા યોગ્ય છે. આરોગ્ય વિના સુખી કે લાંબું જીવન હોઈ શકે નહિ. આરોગ્ય એટલે અરોગતા, દીર્ઘ અને સુખી જીવનની ચાવી, રોગ વગરના રવા રહેવામાં સમાયેલી જણાશે.

અકસ્માતનાં મરણ બાદ કરતાં શરીરનાં રોગોના ૯૫% રોગો આંતરડા અને હોજરીમાંથી-અન્નકોશના બગાડથી જ નીપજે છે. અને અન્નકોશ ખાવાપીવાની અનાડી રીતોથી જ બગડે છે. એટલે મૂળ આરોગ્ય જાળવવું હોય તેણે પ્રથમ તો અન્નકોશની શુદ્ધિ ઉપર ધ્યાન આપવું વોટે છે. આંતરડાં અને હોજરીને યમસદન રહેવામાં આવે છે. યમને-મૃત્યુને જીતવો હોય તો આંતરડાં અને જઠરને જીતો, એ બગડ્યાં એટલે યમ કોપ્યો સમજવો.

શિવજીને કુમારસંભવમાં નન્દી વૃષભ પર વાહન કરવા માટે મેતોદર સિંહ ઉપર પગ મૂકતા વર્ણવ્યા છે. વૃષ, વૃષણ, વર્ષ, વર્ષો વગેરે: વૃષ એટલે બળ-વીર્ય. વીર્યપ્રાપ્તિ માટે મિત ઉદર-એટલે હિત અને મિત ખોરાક વડે પેટને માપમાં રાખવાની જરૂરિયાત સૂચવી છે. ઉદરને માપમાં રાખવામાં આવે તો જ વીર્યરક્ષા અને વીર્યસંચય થઈ શકે છે. પણ એ કોપેલા સિંહ જેવું નીવડે

તો એ બને નહિ. સિંહ ( હિંસયતિ ઇતિ સિંહઃ ) હિંસાનો ઘોતક છે. હોજરી વકરે તો કાંધનું કાંધ કરી નાખે એમ સૂચન છે.

જીભ હોજરીની, ગળું આંતરડાની, આંખ તંદુરસ્તીની, દાંત પાચનની, ચામડી આંતરત્વચાની પારાશીશી ગણાય છે. આપણે ચાવવામાં જ કયાશ રાખીને નાદુરસ્તીનાં મંડાણુ માંડીએ છીએ. આજકાલ આપણે ખોરાક પોચો અને મુલાયમ પસંદ કરવા લાગ્યા છીએ. કેટલાક તો રોટલીને દાળમાં કે પ્રવાહીમાં બોળીને જ ખાય છે. આથી દાંતની મજબૂતી ઉપયોગ વગર ઓછી થાય છે. અમીરસ માંહેનો પાચકરસ ( Ptyalin ) ભળતો નથી. આમ દાંત-રૂપી દોદાળા અને જીરૂરૂપી પાવડા વડે આપણે આપણી કબર ખોદીએ છીએ. અને બોખા તથા કદરૂપા બની જઈએ છીએ તે લાભમાં.

### આંતરનો સડો

આપણી પાચનશક્તિ ખરાબર હોય તો ખરે વખતે ભૂખ લાગે અને ખોરાકમાં સ્વાદ આવે. પણ ચાવવાના દીંડવાણાથી, તથા બહુ મસાલાદાર તમતમતા ને ખાટાખારા કે ગળ્યા ખોરાકથી આપણે આપણા અન્નકોશને સેડવી મારીએ છીએ. આવો કૃત્રિમ મસાલાદાર ( Corrosive ) ખોરાક આપણી પાચનશક્તિ અને રસવૃત્તિને ક્ષીણ કરે છે. પરિણામે હોજરી અને આંતર આળાં બને છે, ચાંદાં પડે છે કે સોજા ચડે છે. આંતરમાં કૃમિ Parasites પેદા થાય છે એ પોપણના પહેલા લક્ષ્યદાર બને છે અને આપણા પ્રોપક બને છે. મોટા કૃમિ ઝાડામાં નીકળે છે તે કૃમિની માદા હોય છે અને તે માદા પોણાથી એક લાખ જેટલા ઇંડા મૂકે છે. એ ઇંડા અથવા એમાંથી નીકળેલા કૃમિડિંભો ( Larvae ) મળમાં પસાર થાય છે. એ કૃમિઓ અને તેના લાખો બચડાં પોપણ ચૂસી ક્ષેતાં હોઈ શરીર લેવાતું જાય છે. આવી ત્રણ ચાર કે તેથી વધારે



માદાઓ આંતરમાં હેઠ શકે છે. એ ઉપરાંત આંતરમાં રોગોત્પાદક ઉદ્ભિજ્જાણુઓ ( Pathogenic bacteria ) લગભગ ૧૨૦ જાતના આપણા આંતરમાં પેદા થાય છે, જે લયંકર જાતના ત્રીસ બીજા જાતના વાયુ Gases પેદા કરી આંતરને સેડવે છે લોહીને દૂષિત<sup>૧</sup> કરે છે અને તરેહવારની માંદગી આણે છે.

આંતરડાંની આ જીવસૃષ્ટિઓ ( Intestinal flora ) જે લયંકર ઉદ્ધાપાત મચાવે છે તેને આપ-નશો (Antointoxication Self-abuse ) કહે છે. આમાંથી પેદા થતાં ઝેર દક્ષિણ અમેરિકાના જંગલીઓ પોતાના દુશ્મનોને મારવા જંગલી કાળિયારના ઝેરમાં પોતાના તીર બોળી વાપરતા તે કરતાં પણ વધારે કાતીલ હોય છે ! ખોરાક નહિ પચવાથી જે ઝેર ( Toxins & Ptomaines ) પેદા થાય છે તે ઉપર આ જીવસૃષ્ટિઓ નભે છે. જે આંતરડાંને કોતરે છે, સેડવે છે, અને લોહીમાં ઝેર અને મગજમાં મંદતા દાખલ કરે છે. આવી અપચા અજીર્ણ અને અરુચિની સ્થિતિ ચાલુ રહે છે તેમાંથી કબજિયાત જન્મે છે અને આ બધાં વિષ અને વિષજીવી સૃષ્ટિઓ અને વળી તેનાં વિષો વડે આ દેહ ખરેખર એક તરેહનો ગંદકીનો ગાડવો બની રહે છે.

મોઢામાં મોળ આવવી, ઓડકાર આવવા, જીભ ઉપર છારી વળવી, મોં ગંધાવું, ગંધાતા અધોવાયું, કૃમિ, ક્રીટાણુ, ઉદ્ભિજ્જાણુ, સૂળ, હેડકી, ગોળો ચઢવો વગેરે અન્નકોશમાં થતા ધીંગાણાના પડધાને પડછાયા માત્ર છે. લોહીમાં અમ્લતા ( ખટાશ ) આ બધાને લીધે વધે છે. પરિણામે આમ્લ લોહીમાં જ એવી રોગ કે સંક્રામક રોગની ઉદ્ભિજ્જાણુઓ ( બેક્ટેરિયા ) ખૂબ લહેરથી વધે છે અને માણસ રોગનો ભોગ સહેજે થઈ પડે છે.

## આરોગ્યની ચાવી

જો યોગ્ય ખોરાક-દૂધ, ચોખા, ભાજી, શાક, ફળ વગેરે પ્રતિ-આમ્લકો-( Alkalinisers ) અટકલો વડે લોહીની અમ્લતા વધતી અટકે તો એ રોગો દૂર થઈ શકે છે. મેંદો, સાકર, મીઠાઈ, માંસ, ઇંડા જેવા પૌષ્ટિક પદાર્થો કે રોજિંદો રોટલારોટલી ચોખા ખટાટાનો ખોરાક અમ્લપ્રધાન હોય રોગ પેદા કરે છે. તેને ખાળવા અને ટાળવા પ્રતિઆમ્લકો લેવાવા જોઈએ.

મલાવરોધ-કબજિયાત એ આ જમાનાનો મહાભયંકર રોગ છે. તેમાંય હઠીલી કબજિયાત ( Secal Constipation ) એ તો અધ-માધમ વ્યાધિ છે. એજ રોગ માત્રનો પ્રપિતામહ ગણાય. એને જડમૂળથી ટાળવો જોઈએ. જેમણે જીવન, આ કોરીનાં પીણાં, તેજના ને મસાલાદાર ખોરાક, શાકભાજી, ફળફૂલ અને કાષ્ટક ( છોડાછોલા Cellulose ) વગરનો ખોરાક, અમ્લપ્રધાન ખોરાક વગેરે મળાવરોધના પક્ષા દોસ્તો છે. એનાથી બચવા માટે એ દોસ્તોથી ચેતવું જોઈએ.

ટમેટાં, દૂધ, દહીં, છાશ, તુલસી, કાંદા, ગાજર, મૂળા, લસણ, આદુ, લીલી ભાજીઓ, ફળ, થૂલું વગેરે અત્રકોશનાં શોધક છે, એટલે એનો પૂરતો ઉપયોગ થવો જોઈએ. કેન્નિડી દેશમાં ડોસાઓ વખણાય છે. એની તખીખી તપાસ કરતાં એ લોકોના ખોરાકમાં દુગ્ધાન્નો ( Lactoproducts )-દૂધ, સેપરેટ દૂધ ( નિર્ધૂત દૂધ ) છાશ વગેરે કોઈને કાંઈક મળી રહે છે તે જણાયું હતું. હિંદના ખોરાકમાં દુગ્ધાન્નોની અનિવાર્ય આવશ્યકતા છે, પણ કમભાગ્યે તે પ્રજાના મોટા ભાગને આજે આપણી જેવફૂલીભરી પરશુરક્ષાથી નસિબ થતાં નથી. હિંદના ચોથા ભાગને માંડ રોજનું પાંચ અઘોળ દૂધ અને ૮/૯ તોલો ઘી મળી શકે છે.<sup>૧</sup>

૧. પટેલ: ધ હિન્દી આફ ધ વર્લ્ડ ડેરી ઇન્ડસ્ટ્રી.

ડૉ. મેકનિકોફે છાશ વિષે સંશોધન ને પ્રયોગો કરેલા છે અને છાશમાં દસ રીપામાં ૫ થી ૧૦ કરોડ જેટલા બદ્દ ઉદ્ભિજ્જાણુઓ ( Benigned Bactria ) માલૂમ પડ્યા છે. દૂધમાં તેનો એક ટકો હોય છે. આ ઉદ્ભિજ્જાણુઓ આંતરડામાં પેદા થતા દુશ્મન ઉદ્ભિજ્જાણુઓનો ( Bacteria coli ) સંહાર કરે છે, આથી દૂધ છાશનો ઉપયોગ કરનાર નીરોગી રહી શકે છે. ગંગાજળ, દૂધ, છાશ, ગોમૂત્ર અને ગોમય ( છાણુ ) માં આ ઉદ્ભિજ્જાણુઓના લક્ષક ઉદ્ભિજ્જાણુઓ ( Bacteriophages ) જણાય છે. એટલે જ એનો યોગ્ય ઉપયોગ ચમત્કારિક રીતે આરોગ્યપ્રદ નીવડે છે.<sup>૨</sup>

### આરોગ્યની ચતુઃસૂત્રી

આહાર, નિહાર, વિહાર અને વ્યવહારમાં જેટલી નિયમિતતા, સંયમ અને વિવેક વપરાય તેટલા સુખી થવાય છે; કેમ જે એ જ આરોગ્યની ચતુઃસૂત્રી છે. એ ભગ્ય સંજીવનીને ઉવેખનાર વ્યક્તિ કે પ્રજા ઉપર રોગના પ્રહાર પડે છે અને તેમ છતાં ય ન ચેતે તો ભલી કુદરત-દયાળુ માતાને (Pia Mater) નિરુપાયે સંહાર થોજવો પડે છે.

તમામ ઇન્દ્રિયો અને અંતઃકરણો વડે અંદર લેવાય તે આહાર, બહાર મળરૂપે કદાચ તે નિહાર, એનો હિત મિત ને સ્થિર આનંદ તે વિહાર અને તેના શક્તિઓનો ઉપયોગ તે વ્યવહાર; આ ચતુઃસૂત્રીની સમતુલા જાળવવાથી જ કલ્યાણ સાધી શકાય છે.

આ દોડધામના જમાનામાં પૂરતી શાન્તિ અને આરામના અભાવે, ખોટી ધાંધલ અને ધમાલના અંગે, માનતંતુના ઘણા રોગ પેદા થાય છે. એની અસર શરીર ઉપર પણ થાય છે જ.

રશિયાના પ્રસિદ્ધ શરીરશાસ્ત્રીએ જાહેર કર્યું છે કે માણસના માનતંતુ ઉપર આઘાત ન પડે તો તે ચારસો વર્ષ જેટલું જીવી

૨. લેખકનું Romance of the cow નું પુસ્તક.

શકે. ચિંતાતુર અને ધાંધલિયું જીવન જીવનાર, ઊર્મિપ્રધાન સ્ત્રીપુરુષો ઉપર જ્ઞાનતંતુના આંચકાની માઠી અસર નીપજે છે, જેથી તેઓ વહેલામાં વહેલા ધરડાઈ જાય છે, અને નિરુત્સાહ ને હતાશ જીવન જલ્દી ખતમ કરે છે.<sup>૧</sup> લંડનના ડૉ. રડ્ડે ગણતરી કરી છે કે જે ધંધામાં શાન્તિ ને આરામ પ્રમાણમાં વધુ તે વધુ જીવી શકે છે અને જેમાં વધારે ધમાલ તે ઓછું. તેને જણાયું છે કે પાદરીઓમાં ૭૦ વર્ષનું આયુષ્ય ભોગવનાર ૪૨%, ખેડૂતોમાં ૪૦%, વેપારીમાં ૩૫% અને સૈનિકમાં ૩૩% નીકળશે; કેમ જે એમને ખુલ્લી હવામાં રફર્તિનું જીવન જીવવાનું મળે છે. જ્યારે વકીલોમાં ૨૯%, ચિત્રકારોમાં ૨૮%, શિક્ષકોમાં ૨૭% અને તખીઓમાં ૨૪% નીકળશે; કેમકે એમનું જીવન બેઠમલનું અને વધારે ધમાલ ને ઉચાટ ફિકરનું હોય છે.

### ચાર શક્તિઓ

આયર્વી, આંગિરસી, દૈવી અને માનુષી એ ચાર શક્તિઓ વડે માણસ આરોગ્ય મેળવી અને જાળવી શકે છે. યર્વ-અસ્થિર-મન. અયર્વ-સ્થિર. સ્થિર આત્મિક શક્તિઓ-મનોબળ વડે માણસ ગમે તેવા વિકટ સંજોગો અને દુઃખો વચ્ચે પણ મનની શાન્તિ ને પ્રસન્નતા જાળવી શકે છે અને તેથી શરીર પર તેની માઠી અસર થવા પામતી નથી. તેમ શરીરના રોગો પણ મનની પ્રસન્નતામાં દબલ કરી શકતા નથી. એને ખીલવવાથી જ ઋષિઓ ને સંતજનો સહેજે દીર્ઘ જીવન જીવી શકતા. આજે પણ એ શક્તિ વાપરનારા ખાટે જ છે.

૧. આનું સમર્થન ઓસ્ટ્રીયાના ડૉ. લુઈ તથા વિલાયતના સર હેન્રી ડેવે રોધી કાઢ્યું છે કે શરીરના સ્નાયુતંત્રની મજબૂતી અને શિથિલતાનો આધાર જ્ઞાનતંતુની અંતઃસ્ત્રાવી શિરોમંથીઓમાંથી નિર્જરતા રસ (Acetylcholine) ઉપર રહે છે. નિરાશાથી રસમાં ખલેલ પડતાં શિથિલતા આવે છે. ઉત્સાહથી રસવૃદ્ધિ થવાથી ચેતન ને જોમ જણાય છે. આ શોધ માટે તે તખીઓને મોખેલ પ્રાઇઝ હમણાં મળ્યું છે.

આપણા શરીરમાં અણુ અને વટાણા જેવડી અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથીઓ ( Endcrinary glands ) છે એને યોગ્ય પોષણ મળે અને એનો હીન કે અતિયોગ ન થાય તો એમાંના અદ્ભુત રસો લોહીમાં ભળી જનદુર્ધ અસર પેદા કરે છે. માણસના સ્વભાવ, ગુણ અવગુણ, ઉત્સાહ, નિરાશા, ગુન્હેગારવૃત્તિ, પરાક્રમ, આળસ, સાહસ વગેરે ઉપર એ ગ્રંથીઓના રસની અજળ અસર થાય છે અને એ જ રસો વ્યક્તિનું વ્યક્તિત્વ અને પ્રજનનું પ્રજાત્વ ધરે છે, એમ ઇતિહાસમાં જણાય છે.<sup>૧</sup> આ ગ્રંથીઓનું આરોગ્ય કુદરતી ફળ, શાકભાજી, દૂધ, પાણી વગેરે માંહેના ચેતન ક્ષાર અને પ્રજીવનકો ઉપર અવલંબે છે. યોગનાં આસનો, દીર્ઘ શ્વાસ અને યોગ્ય વ્યાયામથી પણ આ ગ્રંથીઓનું આરોગ્ય ટકી રહે છે અને સુધરે છે. શરીરમાં સહુથી મહત્ત્વની આ ગ્રંથીઓ જ ગણાય. દીર્ઘાયુષ, પ્રાણુશીલ, વીર્યબળ વગેરેનો આધાર આ ગ્રંથીઓ ઉપર છે; કેમ જે આ ગ્રંથીઓના રસમાં શરીરમાં પેદા થતા ઝેરને નાબૂદ કરવાની તાસીર છે. પણ અનિયમિત અને સ્વચ્છંદ જીવનથી આપણે ઝેરને વધાર્યો જ કરીએ તો આ ગ્રંથીઓ પણ આખરે તો થાકી જ જાય એ દેખીતું છે.<sup>૨</sup>

### ત્રિગુણ

સાત્ત્વિક, રાજસ અને તામસ ગુણો પ્રકૃતિમાં રહેલા જ છે. માણસમાં જે ગુણોની વધવટ થાય છે તે પ્રમાણે (Endocrines) ઉપલા અંતઃસ્ત્રાવી રસો તેમ જ શરીરના બહિઃસ્ત્રાવી પાચક રસો ( Enzymes ) ઝરે છે અને પાચન અભિરોપણ વગેરેમાં સારી-માડી અસર કરે જ છે.<sup>૩</sup> તેમ જ સ્વભાવ પણ એ જ ધરે છે.

૧. હેમર્ડન-પીપલ ઓફ ઓક્સ નેશન્સની પ્રસ્તાવના. ૨. એન્ડોક્રાઇનો-લોજી અનેક એન્ડોક્રાઇનીઝમના જ્ઞાનકોશ ગ્રંથ ૧-૬. ૩. ડૉ. ભગવાનદાસ: સાયન્સ ઓફ ઇમેરિશન્સ.

## આયુષ્યપ્રદ વ્યાયામ

અકબર બાદશાહને અવલોકન કરતાં એમ જણાયેલું કે જે પશુપંખીઓના સ્વભાવ લાલચુ, શિકારી અને રંજીત કરનાર છે તે કરતાં બીજા શાન્ત સ્વભાવના સંતોષી જીવો પ્રમાણમાં વધુ અને સુખી જીવે છે. આધુનિક વિજ્ઞાન પણ એ વાતની સાક્ષી પૂરે છે. કાચબા વગેરે ઠંડા જીવો વધુ જીવે છે. જે ધાંધલ ધમાલમાં ફસાય છે તે જલ્દી નાશ પામે છે.

જે પ્રાણીઓ અલ્પપ્રાણ છે તે અલ્પ જીવે છે. અલ્પપ્રાણ પ્રાણીઓના શ્વાસ દૂંકા હોઈ એમની આવરદા ઉપર પણ અસર થાય છે જ. એ નીચેના કોષ્ટકમાંથી જણાશે:

પ્રાણી	દર મિનિટે શ્વાસ	આયુષ્યનાં વર્ષ
સસલું	૩૮	૮
કબૂતર	૩૬	૮
હિંદર	૩૨	૨૧
કૂતરો	૨૯	૧૪
બકરો	૨૪	૧૩
ખિલાડી	૨૫	૧૩
ઘોડો	૧૯	૪૦
માણસ	૧૩-૧૫	૧૦૦
હાથી	૧૨	૧૦૦
સાપ	૮	૧૨૦
કરચલું	૫	૧૫૦

જે માણસોનું જીવન નીરોગી હોય છે તેના શ્વાસ માપસર રહે છે, માંદાના જ વધે છે. માણસનું આયુષ્ય અમુક શ્વાસનું જે નિયત થયેલું છે, માટે તે વધી શકે નહિ એમ દલીલ કરવામાં આવે છે. જે કે સદાચાર, યોગચિહિત્સા અને કાયાકલ્પ જેવા

પ્રયોગોથી આવરદા વધી શકવા સંભવ છે; પણ આપણે માટે તો આપણાં કુદરતી નિર્માણ થયેલાં-ગણાતાં સો વર્ષ પણ પૂરાં થઈ શકતાં નથી તેની વાત છે. આરોગ્યના નિયમો જાળવવાથી, વીર્ય-સંસ્કાર સરસ હોવાથી અને પૂરતા પોષણથી એ કુદરતી મર્યાદાને પહોંચવું તો શક્ય જણાવું નોંધએ.

વળી જો આપણે ઉજ્જનથી પ્રાણાયામ, કાપાળભાતિક, દીર્ઘ-શ્વાસ, પ્રાણાયામ અને આસમોનો યૌગિક વ્યાયામ કરીએ તો ખસૂસ આપણાં અંગોની શુદ્ધિ થઈ દીર્ઘજીવન પ્રાપ્ત કરવું સહેલું થઈ પડે તેમ જણાય છે. મિનિટે જો ત્રણ શ્વાસ લેજો પા અર્ધો કલાક કે કલાક દીર્ઘશ્વાસ લેનારે તેટલા વખતમાં કેટલા શ્વાસ બચ્યા? અને તેટલા શ્વાસ પૂરતું જીવન લાંબાયું જ ગણાય. વળી આવો વ્યાયામ કરનારના સામાન્ય શ્વાસ પણ મિનિટે ૧૦, ૧૧ કે ૧૨ જેટલા થઈ શકે છે એટલે ચોવીસ કલાકે કેટલા શ્વાસ બચ્યા? આમ આયુષ લાંબાઈ શકે છે. વળી જો સદાચારી, શાન્ત, ધીર, ગંભીર છે તેના શ્વાસમાં વધારો થતો નથી, પણ જો ગભરાઈ જાય છે જો ખીકણ છે, વિપત્તિ છે, દુરાચારી છે તેના શ્વાસ સહેજે વધવાના એટલે સદાચારીને લાંબું, દુરાચારીને ટૂંકું જીવવાનો સંભવ રહે છે.

### મર્મ-શુદ્ધિ

આપણા શરીરમાં હૃદય, ફેફસાં, હોજરી, આંતરડાં, મગજ, જ્ઞાનતંતુ જેવાં મર્મસ્થાનો ( Vitals ) છે. તેની શુદ્ધિ અને દૃઢતા જાળવાય તો જીવનને કશી હાનિ થવા સંભવ જ નથી. એની શક્તિ તે શક્તિરૂપે પ્રાણશક્તિ ( Vitality ). પ્રાણશક્તિ વધે તે માટે ખુલ્લી હવા, નર્દોષ વાતાવરણ, પ્રામાણિક શ્રમ, હલકો કુદરતી ખોરાક, આરામ ને સદાચાર આવશ્યક છે. આપણા શરીરમાં

\*૨૬x૧૦<sup>૧૨</sup> કણો છે, એમાંથી દર સેકન્ડે ૩ કરોડ કણો નાશ પામે છે તેનો મળમૂત્ર પસીનો ને શ્વાસ વાટે નિહાર કરવો જોઈએ. આ માટે આપણને એવી અદ્ભુત ચામડી મળી છે કે જેમાં કરોડો છિદ્રો છે. એ નાના ગુદા હોય તેમ કયરો કાઠી નાખે છે.

આપણા લોહીમાં ૨૫x૧૦<sup>૧૨</sup> રક્ત કણો છે. તે દિવસભરમાં હજારવાર ફેફસાંના શુદ્ધિકુંડોમાં ધોવાઈ તાજા થતી પોપણુ આપતા સદોદિત કર્યા કરે છે. એ કણોને પડખોપડખ પાથર્યા હોય તો સરીરની ચામડીથી ૧૫૦૦ ગણી જગ્યા રોકે! એતી લાંબી કતાર કરી હોય તો ૭૦ માઈલ લાંબી પલટન થાય. લોહીરૂપી અદ્ભુત પોપણુ ઝરાનો એક એક કણ દિવસમાં હજારવાર ફેરફાર જગ્યાએથી પસાર થાય છે. એ રક્તવાહિનીઓ જ ફેફસાવાહિનીઓ, શિરાઓ અને ધમનીઓનાં ભૂંગળાં જોડ્યાં હોય તો ૧૨૦૦૦ માઈલ લાંબાં થાય! ફેફસાંના કુંડો જે એમને તાજગી બક્ષે છે તેને ઉખાળ્યા હોય અને પડખોપડખ ગોઠવ્યા હોય તો ૧૦૦૦૦ ચો. વાર જગ્યા રોકે! લોહીમાંનો કયરો જે ગુદા-જે મૂત્રાશય કાઠી નાખે છે તેની અંદર ૫૦ માઈલ લાંબી નળીઓ ગોઠવવામાં આવી છે! આપણા મગજમાં ૬x૧૦<sup>૯</sup> કણો છે.<sup>૧</sup>

આપણા દેહની આ અદ્ભુત રચના આપણને ખાલી હેરત પમાડવા માટે જ નથી, પણ જે હામાશીલ, ઉદાર ને કાબેલિયત ભરી રીતે એ અવયવો આપણા દેહનું જતન કરવામાં લાગી પડ્યાં છે તે જોતાં તો આપણે હંસન જ થઈ જઈએ. કુદરતની આ ખુલ્લુંદ રચનાનો લાભ આપણે કુદરતમય જીવનથી પૂરેપૂરો લઈ શકીએ છીએ. કોઈ યંત્ર પણ શરીરના આ ચરખા જેટલું લાંબું ને ગંજાવર કામ આપી શકે તેમ નથી.

\*૨૬x૧૦<sup>૧૨</sup> = એક ઉપર બાર મીડાંવાળી રકમ સમજવી.  
કણ—cell.

૧. મેડીકલ નોંધાયેલી બોડી — ૫ વંડસ વિધિન અસ.



આજસ અને તરંગી બેગ્ગ જેવો માણસનો કોઇ દુશ્મન નથી અને ખુલ્લી હવામાં પૂરતો શ્રમ અને આરામ જેવું શરીરનું જતન કરનાર કોઇ નથી. આપણા ધંધાદારી જીવન ઉપરાંત શ્રમહર, (Restorative), આરોગ્યપ્રદ (Hygienic), સુધારક (Corrective), અને ભાવપ્રદ (Expressional) વ્યાયામ દ્વારા માણસ સુંદર, દૃઢ ને નીરોગી તન અને મન પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

### વેદવિજ્ઞાન

ખુલ્લી હવા, પ્રસન્ન મન અને નિખાલસ વ્યવહાર માણસને ખૂબ જ ફાયદાકારક નીવડે છે. વેદમાં વાયુસૂક્ત છે. તેના દ્રષ્ટા ઉલોવાતાયન ઋષિ છે. એ ઋષિના નામનો અર્થ જ ખુલ્લી ખોરી થાય છે. માણસ સૂતાં, કામ કરતાં હરેક વખતે ખુલ્લી ખોરી રાખી વાયુનો લાભ લે તો નીરોગી બને.

તેમાં ય હૃદયની ખોરી<sup>૧</sup> અને મગજની ખોરી (open mind & free heart) રાખવામાં આવે તો નિખાલસતા ને નિર્મળતા પ્રાપ્ત થાય અને માણસ વધારે સુખી અને સંતોષી જીવન જીવી શકે. વેદમાં ધરને માટે ક્ષય શબ્દ વાપરવામાં આવ્યો છે એ પણ એટલો જ સૂચક છે. ધરમાં ગોંધાઈ રહેવાથી, આટો, આખર, આરોગ્ય, આનંદ અને આરામનો ક્ષય થાય છે કે વૃદ્ધિ ?

ઝગતા અને આથમતા સૂર્યમાં તિવ્રપ્રકિરણો Ultra-violet rays નો અને અધિપ્રાણવાયુનો (ઓઝોન) જે લાભ મળે છે તે કેટલો ભવ્ય, ઉદાત્ત ને ચેતનપ્રદ છે ! એ બેની જોડીને જ વેદમાં અશ્વિનો કહે છે. દેવોના વૈદ્યરાજ સમા વૈદ્યરાજનો આપણને સહેજે લાભ મળે તેમ છતાં કેટલા થોડા લેતા હશે ? પછી મરણ વહેણું ને સહેણું થઈ પડે તેમાં નવાઈ શી ?

વહેતા પાણીમાં, ઊગતા અને આથમતા સૂર્યમાં આ અધિ-પ્રાણવાયુ જેને વેદમાં વિષ્ણુપાદામૃત કહે છે તે સાતગણા પ્રમાણમાં હોય છે એમ વેદવિજ્ઞાન જણાવે છે. આપણે દીર્ઘાયુષની ખેવના હોય તો આનો લાભ ન લેવો જોઈએ કે ?

ઊગતા અને આથમતા સૂર્યનાં ત્રિષ્કિરણોના ગુણ કાંઈ ઓછા છે ? એટલા માટે તો સૂર્યને સવિતા અને પુષ્પ જેવા અર્થગંભીર નામે સંબોધે છે. સૂ+ધ+તૃ — જે પેદા કરે છે, પોષે છે અને ઠેકાણે પાડે છે તે સવિતા—એ પ્રભુત્વ આધિદેવિક પ્રતીક આપણો સૂર્ય જ છે ને ? પૂષ્પ એટલે પોષક. એ આપણા જીવન અને જીવિકાની તમામ વસ્તુને પોષી પેદા કરે છે માટે. એટલે જ એવાં તેજને ભર્ગ કહ્યો છે.<sup>૧</sup>

મોટામાં મોટું ઔષધ તો સૂર્ય છે. સૂર્યના સપ્ત રંગોમાં<sup>૨</sup> જીવનના જાદુ અને આરોગ્યની અમીઠૂપી ભરી છે. ઔષધનો અર્થ દોષ એટલે શરીરના દોષ માત્રને ધોનાર સૂર્યકિરણો. ઔષધિનો અર્થ પણ દોષ માત્રને સાફ કરનાર ઔષ-સૂર્યતેજનો ધિ-ભંડાર.

સૂર્યસ્નાન, વાયુસ્નાન, કટિસ્નાન, કર્દમસ્નાન, જમીનમાંનાં વીજળીનાં તત્ત્વો, જળોપચાર (હાઇડ્રોપથી), તેજોપચાર (હિલિઓપથી), રંગોપચાર (ક્રોમોપથી), નિસર્ગોપચાર (નેચરોપથી), માટીના પ્રયોગો આ બધી હિપચારપદ્ધતિઓમાંથી માણસ નીરાગી રહેવા અને થવા પ્રયાસ કરે તો એ અકુદરતી દવાના રગડા અને ભયંકર તકલીફોમાંથી સહેજે ઊગરી શકે તેમ છે. કોઈપણ પદ્ધતિને ધેલછા (ફેડ) જેટલું મહત્ત્વ નહિ આપતાં વિવેકપૂર્વક જો એ વસ્તુઓનો લાભ લેવાય તો અનહદ લાભ થવાનો.

૧. ભર્ગ — ભરતિ, રમતે, ગચ્છતિ — પાળે, પોષે ને ઠેકાણે પાડે તે.

૨. વેદમાં સાતને બદલે ૧૫ રંગ કહ્યા છે. VIBGYOR — જાંબ-બૂલીપીનારા — એ સાત રંગો તે સૂર્યના સાત ઘોડા.

### સંયમની અગત્ય

સદાચાર અને સંયમ વિના છેવટે આ સધળા ઉપાયની બહુ કારી ન લાગે તે તો દેખીતું જ છે. બ્રહ્મચર્યના પાલનપોષણમાં ઉપલા ઉપચારો ને પદ્ધતિઓ મદદરૂપ થાય તેમ છે જ. એટલે બન્નેનો લાભ લેવો. પણ બ્રહ્મચર્ય વિના ઉપલા ઉપાયો ફૂટેલ કુડલામાં થી અથવા ચાળણીમાં પાણી ભરવા જેવા ખાલિશ નીવડવાના.

બ્રહ્મચર્ય આજના જમાનામાં વ્યક્તિગત રીતે અશક્ય છે એ વાત ખોટી છે. માણસની કીમત તેના વિવેકભર્યા સાવધ પુરુષાર્થમાં રહેલી છે. યોગ્ય શ્રમ, હલકો ખોરાક, નિર્દોષ વાતાવરણ અને સુખ્યવસાયમાં ગૂંથાયલા અનેકો માટે તે શક્ય બનેલું છે અને બને છે. દીર્ઘાયુ, સુખી, ઉન્નત ને સાધક જીવન માટે એની અગત્ય રહેવાની. એ સાધવા માટે અંગત પ્રયાસ ને સહચારીઓની હંફ ધણું કરી શકે તેમ છે.

### દીર્ઘાયુપનો કાયદો

એક વૈજ્ઞાનિકે ઇંડાને ૩૬ કલાક હંફ આપી તેમાં વિકસતા હૃદયના ભાગને કાઢી લઈ પ્રયોગનળીમાં રાખ્યું અને પોષણુદ્રવ આપી વિકસાવ્યું.<sup>૧</sup> આજે વીસ વરસ થયાં એ હૃદય ધબક્યા કરે છે ! એક અમેરિકન વૈજ્ઞાનિક મરઘીના મરી ગયા પછી તેના હૃદયને પોષક દ્રવ્યમાં જેવુંને તેવું ધબકતું રાખી શક્યો છે. ચાર છ મહિને તેમાં પેદા થતા થાકના ઝેરને ઘોઈ નાખે છે એટલે થયું. એ હૃદયની રક્ત મી વાર્ષિક જયન્તી હમણાં જ ઉજવાઈ ! બીજા એક વિજ્ઞાન-વિદે માણસની આંખની કાણુકામાંથી કેટલાક કણો કાઢી લીધા ને પોષણુરસમાં રાખ્યા, ૪૮ કલાકમાં તો તે વધી બમણા થયા ! હવે તો કલેજી, ખરોળ, ફેફસાં વગેરે શરીરનાં તમામ અવયવના ભાગને

૧. મેડીકસ: નો ધાય ખોડી.

આ રીતે જિવાડી વધારી શકાયો છે. બિંદર ઉપરના અર્બુદ (કેન્સર) પરના કણો તો અનેકગણા વધ્યા છે ! એકકણ જીવો પોતાના દેહના ભાગલા પાડીને ૮૦૦૦ પેઢી રચી શક્યા છે. આ સમગ્રા અમતકરો જે નિયમ સાબિત કરે છે તે એ છે કે જીવનામ્રહ — દીર્ઘ જીવન જીવવાની ઇચ્છા—જિજીવિષા પ્રત્યેક પ્રાણીના પ્રત્યેક કણ કણમાં રહેલ છે. એ કણોને પોષણ મળે, થાકનાં કે ખીજાં આગંતુક ઝેર ધોવાઈ જાય તો જીવન લંબાવવું એ સ્વાભાવિક અને સરલ છે.

રશિયાના એક તખીએ શરીરમાંથી લોહીનાં ઝેર ધોઈ કાઢવાના પ્રયોગો આદર્યા છે. તે એ રીતે ઝેર કાઢી નાખી શરીરને તાજગી અને તાકાત આપવા ચાહે છે. ઉપવાસ, લંધન, દૂધ, છાશ, ફળ વગેરે આ રીતે ઝેર કાઢી નાખવાના સમ્પળ ઉપાયો હોઈ દીર્ઘાયુષમાં સહાયરૂપ બને છે. માણસની નસોમાં ચૂનો, મેદો અને માટીના ક્ષાર (અર્થાં ફોસ્ફેટ્સ) જમા થવાથી એની સ્થિતિસ્થાપકતા મોળી પડે છે અને એ પુરાઈ જવાથી પ્રવાહ મંદ પડે છે; પરિણામે ઘડપણ, લોહીનું દબાણ વગેરે જણાય છે.<sup>૧</sup> શરીરના કણોમાં આપ્ય (Watery) ભાગ વધવાથી તથા હવા ભરાવાથી કણોમાં જે પોલાણ (Vacuoles) જણાય છે તેથી શરીરમાં કરચલીઓ પડે છે, અને ઘડપણ આવે છે.

શરીરકણો માંહેના આ આપ્ય ભાગમાંનું પાણી વાંસી થવાથી (Heavy water) ઘડપણ વધે છે; વાવડોંગ, નગોડ, જેડીમધ, ગળો, ગોખરુ, ભાંગરો, લિલામો, સાટોડી, પારો ગંધક, દૂધ વગેરે રાસાયણિક પદાર્થો આ પાણી કાઢી નાખી પુનર્ચોવન આપે છે એવો વૈદાનો કાંઈક ખ્યાલ છે. ડૉ. વૉર્નોફ વાંદરા, ઘેટા વગેરેની અંતઃસ્વાવી ગ્રંથીઓ માણસમાં દાખલ કરી પુનર્ચોવનના કૃત્રિમ ઉપાય પણ અજમાવી રહ્યા છે. એ બધી વસ્તુ એમ બતાવે છે કે કુદરતે આપેલ

એ અદ્ભુત ગ્રંથીઓ, એ અગમ્ય ધરનો પૂરો ઉપયોગ થાય તો આવા થીગડાની જરૂર પડે જ નહિ. કુદરતને સમજી તેને મદદરૂપ થવું અને તેને માર્ગે વળવું એ જ એક બાદશાહી માર્ગ છે.

શરીરમાં રોગકણોને આહાર વિહાર દ્વારા દાખલ ન કરવાથી, તથા થાકનાં તથા શરીર માંહેનાં ઘસારાનાં જે ઝેર વગેરે પેદા થાય તેને વેળાસર બાતલ કરવાથી અને શરીરને પૂરતો આરામ આપવાથી શરીર રોગ વગરનું નીરોગી બની અને રહી શકે છે. વળી જ્યારે રોગકણો-રોગખીન્ને અને ઝેરા વડે રોગને અનુકૂળ વાતાવરણ બિંબું થાય છે ત્યારે જ રોગ દેખા દે છે. આ વખતે ગભરાવાની જરૂર જરૂર નથી. ખરી રીતે સમજીએ તો રોગ માત્ર છૂપા આશીર્વાદરૂપ છે. રોગ જ આપણને પહેલાં તો તેની મૃદુમંજુલ રૂપેરી ધંટડી વડે ચેતવણીના સૂર સંભળાવે છે. એને આપણે ગણકારતા નથી ત્યારે તે કાન ફોડી નાખે તેવાં ઘણાં અવાજ કરે છે. છેવટે એને યે અવગણીએ તો બોંબ અને સુરંગની માફક ધડાકા ભડાકા કરે છે. અને કોઈવાર આપણા ફૂડયા પણ ઉડાવી દે છે.

રોગથી વેળાસર ચેતવું જોઈએ. ગભરાવું મુદ્દલ ન જોઈએ અને આપણા શરીરની કુદરતી શક્તિઓ પાચક રસો, સંદેહ કણો, તેના રુચિકરો (ગ્રોસ્ટોનીન્સ), પ્રાતકણો (એન્ટી બોડીઝ), રક્તરસ (પ્લેઝમા), સંગઠનકો (એગ્ગ્રુલીનન્સ), રક્તવિશ્લેષકો, લસી પ્રવાહ (લિમ્ફ), જંતુલક્ષકો (બેક્ટેરીઓફેગસ), જંતુવિનાશકો (બેક્ટેરીયો લાઇસીન), રસાકર્ષણ (કેમોઓટેક્સીઝ) અંતઃસ્ત્રાવી રસો (હોર્મોન્સ) વગેરે આ અદ્ભુત અંગરક્ષકોને<sup>૧</sup> આપણે રોગ સામે લડી લેવાની પૂરી તક આપવી જોઈએ. એ તક આપવાથી એ રક્ષકોમાં આત્મવિશ્વાસ અને તાકાત ખીલે છે, તંદુરસ્તી સાંપડે છે અને ભાવી રોગ, ખર્ચા અને તકલીફોમાંથી બચી જાય છે.

<sup>૧</sup> લેખકની આપણા અંગરક્ષકોની લેખમાળા: (કૃતજ્ઞાન અંક ૨૫ ૨૬, ૨-૧૯૩૪.)

અક્ષત, જરૂર પ્રમાણે પાણી, માટી, હવા, સૂર્ય, વનસ્પતિ વગેરેનો લાભ લેવો. દેશી દવા જેવા સૌમ્ય ને સરળ ઉપાયો કહી જરૂર પ્રમાણે વાપરવા. પણ બહુ કાતિલ વિષો-દવાના રગડા રૂપે દેહમાં દાખલ કરી નકામું ધીંગાણું મચાવવું જોઈએ નહિ. શરીરના ઊંચેના ભાગે મોકળો કરી દેવો એટલે એ ચાલ્યા જશે. એને બદલે પ્રતિવિષો દાખલ કરીને બેવડી ખુવારી વહોરવી નહિ. એમાંથી રાહત મળે તે પણ એકંદરે તો થીંગડા જેવી જ નીવડે છે, એ પણ લક્ષમાં રાખવું ઘટે છે. પ્રથમ તો સ્નેહન, સ્વેદન, ખસ્તી, વમન, વિરેચન જેવા પંચકર્મોથી દેહશુદ્ધિ સધાય છે, એટલે જ રોગ દૂર થાય છે. આ તો છેવટ એનું જોર આપું પડે છે; પછી સાદાં ઔષધો અકસીર અસર કરે છે.

ઘણીવાર તખ્તીખીમાં તો વિરુદ્ધ ઉપચાર કરવાથી, તેમ જ નિદાનની ખામી હોવાથી શરીરને નાહક ચૂંથી મારવામાં આવે છે અને કોઈવાર તો એ આસડો જ સામો રોગ ( ડૂંગ ડીઝીઝ ) પણ પેદા કરે એવું બને છે.

આરોગ્યની ચાવી સરળતામાં છે. જીવન સાદું અને ઉપાય સાદા હોય એટલે થયું. આ બધી વાતો ઘણી અસરકારક નીવડે છે. આનો શોખ અને આદત કેળવવાં જોઈએ.

### થાકનાં ઝેર

થાક લાગવાથી માણસના સ્નાયુમાં જે અમ્લકો (એસિડ્ઝ) અને દોષો પેદા થાય છે તે ધાનકૃટિયા ખોરાકથી પેદા થતા અલ્મકો અને વિષો જેવા જ છે. ગરીબ શ્રમજીવી લાઈએનો આ રીતે બમણો મરો છે. એમને તો થાકનાં તેમ જ આહારનાં એમ બેવડાં વિષ અને દોષને દૂર કરવાના હોય છે. અને તે અલ્મક ખોરાક, દૂધ, ફળ, શાકભાજી, ખુદ્લી હવા અને પૂરતા આરામથી જ બની શકે છે. એ ત્રણેયને બાપડાઓ કનેથી આજના અર્થતંત્રે ખૂંટવી

લીધાં છે. એટલે એ વહેલો ધરડો અને જાહલ ખની જાય છે.

શ્રમ અને આરામ એ બન્ને દીર્ઘજીવન માટે જરૂરના છે. દુનિયાના દીર્ઘજીવીઓનો ઇતિહાસ એમ પૂરવાર કરે છે કે માણસ શ્રમથી મરતો જ નથી. પણ તેને યોગ્ય આહાર, આરામ ને આશાયશ જોઈએ. આપણા શ્રમજીવીઓનો તો ત્રણગણો મરો છે: અતિશ્રમ, ખોરાકનો અભાવ અને આરામની ખામી એ એમના ઘાતકો છે.

### અનર્થમૂળ યુલુક્ષા

જીભના સ્વાદથી ડાઢ ડગકે છે અને હોજરી વંકે છે. દુનિયાના આજના આર્થિક ઝગડા, સામ્રાજ્યવાદ, ઉદ્યોગવાદ, મૂડીવાદ, શસ્ત્ર-સરંજામ એ સઘળા 'હાય હાય, ભૂખે મરી જઈશું તો' એવી પ્રજા અને રાજ્યોની દયામણી મનોદશામાંથી જન્મે છે. વધુ ખાવાની અને સ્વાદ કરવાની વ્યક્તિઓની વકરેલી વૃત્તિ જ્યારે દૃઢ થાય છે ત્યારે તે એકહૃદ્ય સાધનો અને તે માટે એકહૃદ્ય મૂડી, ખર્ચ, સત્તા વગેરે હાથ કરવા તરફ વળે છે. આજના જગતની રાજકીય, આર્થિક ઔદ્યોગિક વ્યાપારિક તમામ પ્રકારની ઘડભાંગના મૂળમા પ્રજાઓની યુલુક્ષા જ છુપાયેલી નજરે પડે છે. જે પ્રજાનો ખોરાક અકરાંતિયા જેટલો અને તરેહવાર વાનીઓનો ખતેલો છે તે વધારે તૃણાવાળા હોઈ જગતની ગડમથલમાં વધારે સપડાય છે. જેટલો સાદો ને હલકો ખોરાક તેટલી પ્રજા વધારે સંતોષી ને પાપબીરુ. રોમ સ્વાદે ચઢ્યું ત્યારે પડ્યું. અમેરિકા, વિભાજિત વગેરે કરતાં સ્વીડન, ડેનમાર્ક સ્વિટ્ઝર્લેન્ડ વગેરે સૌમ્ય દેશો તેમના પ્રજાકીય સાદા ખોરાકના આદર્શને લીધે વધારે સંતોષી અને સુખી છે. મોટા તોતીંગ જેવાં શરીર જેમાંથી સો દોઢસો અને ખસો રતલ વજન ઓછું કરવાની જરૂર પડે છે તે આ યુલુક્ષાના કારણે જ છે ! ખોરાકની અતિ-લાલસા જે વ્યક્તિ કે પ્રજાને મારે છે.

### સંગ્રાહક વિષ

ખીડી, તમાકુ, ચા, કોફી, દારુ, અપીણુ વગેરે માંહેનાં વિષો પ્રાણુશક્તિને સખ્ત ફટકો મારે છે. એમાંનાં ઝેર ગમે તેટલાં થોડાં અને સાદાં હોય તોપણ તેના સાદા અને સંગ્રાહક ગુણોને લીધે એ ઝેર લાંબે ગાળે અસર કર્યા વિના રહેતાં નથી, એટલું જ નહિ પણ એ ઝેરને લીધે રોગોની અસર વધુ થાય છે, ઉપચારોની કારી બહુ દ્વાવતી નથી, અને આવરદાને દૂંકાવે છે. ચાકોરીના પ્યાલામાં મૂત્ર કરતાં વધારે ઝેર હોય છે એવું ઉદામ વૈજ્ઞાનિકો જણાવે છે. એક પ્રયોગમાં કખૂતરના શરીરમાં ટાઇફોઇડ વગેરે રોગના જંતુઓ દાખલ કરવામાં આવ્યા હતા. પણ કખૂતરની પ્રાણુશક્તિએ એને હજમ કરી દીધા. પાછળથી એ કખૂતરના શરીરમાં તમાકુનું વિષ દાખલ કર્યું અને પછી જંતુઓ નાખ્યા. પરિણામ એ આવ્યું કે કખૂતરની પ્રાણુશક્તિ મંદ પડી ગઈ હોવાથી જંતુ સામે પ્રતીકાર નહિ કરી શકવા સખખ કખૂતર મરણ પામ્યું.

પ્રાણુશક્તિ ઉપર આવા ધીમા સંગ્રાહક ( Cumulative Poisons ) ઝેરથી કાપ ન પડતો હોય તો રોગના પ્રસંગે એની પ્રતીકારશક્તિ આખાદ કામ આપી શકે છે. જેમ કોઠો નીરોગી તેમ રોગની કારી ઓછી જ દાવે છે. લોહીની વિશુદ્ધિ જળવધી એ ખાસ જરૂરનું છે, અને તે દવાના રગડા, ઝેર, થાક વિગતીય દ્રવ્યો વગેરેથી બચવાથી શક્ય બને છે. લોહીની વિશુદ્ધિ હોય તો શરીરને મરવાનું કાંઈ કારણ રહેતું નથી. ધસારો દૂર કરી અવ્યવોને ટકાવવાનો જ દેહનો ધર્મ છે તેનો લાભ લેવો જોઈએ.

### દીર્ઘાયુના દીર્ઘાયુ

દીર્ઘાયુપના આ સધળા ઉપાયો અજમાવવા જેવા છે. માખાપના દીર્ઘાયુપનો ગુણુ બાળકોમાં પણ ઉતરી આવે છે. જેના વડવા



દીર્ઘજીવી હોય તેની ઓલાદ દીર્ઘજીવી થઈ શકે છે અને જેના વડવા અદ્યજીવી હોય તેની ઓલાદ અદ્યજીવી થવાનો પૂરો સંભવ છે. આ નિયમ લક્ષમાં લઈ દીર્ઘજીવીની ઓલાદે વધારે દીર્ઘ જીવવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. એ પ્રયાસ ઘણે ભાગે યશસ્વી જ નીવડે છે, અને અદ્યજીવીઓની પ્રજાએ તો સવિશેષ પ્રયાસ કરવાનો રહે જ છે. ન હિ કલ્યાણકૃત્ કશ્ચિદ્ગતિં તાત ગચ્છતિ । એ કોલ આમાં પણ સાચો જ પડે છે.

### આશા અને ઉદ્દાસ

માણસ આશાવાદી રહે તો જ તે જીવે છે એમ કહેવાય. નિરાશાવાદી જીવતો નથી, કેવળ હસ્તી ભોગવે છે (Vegetate) એમ ગણાય. આશાવાદી તો મુશ્કેલીમાં તકો જુએ છે.<sup>૧</sup> જ્યારે આશાવાદી જીવન જીવવાની અનુકૂળતા અવ્યક્ત ઓછી છે; કેમ જે ઓમેર બંધન અને બંધન નજરે પડે છે. તેમ છતાં ભાવીની ઉજ્જવલતા અને આશાનાં સ્વપ્નાં સેવી એને ખરાં પાડવા મથવાથી વધારે લાભ છે. નિરાશાવાદી ગમગીન રહે છે. એ ગમગીનીની અસર તેના મન અને હૃદય ઉપર માઠી થાય છે તેમ તેના શરીર ઉપર થાય છેજ. ગમગીની Melancholy નો અર્થ જ કાળાં પિત્ત (Melas-black & chole-bile) થાય છે. પીત્તાશય શિથિલ પડતાં પાચન, રક્તસંચાર અને મગજની સ્ફૂર્તિ ઉપર ઉત્તરોત્તર માઠી અસર નીપજે છે.

દુઃખ, મુશીબતને ધરગરવાની ટેવ જ ન રાખવી જોઈએ. જરાક જડત્વય — જડચામડિયા thick skinned બનવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. આ દુનિયા ગણે તેને દુઃખરૂપ અને સમજે તેને

૧. To an optimist difficulties are opportunities and to a pessimist opportunities are difficulties. Sopeanheur.

સુખરૂપ છે.<sup>૧</sup> ઉત્સાહ એ જ જીવનનું અમૃત છે. ઉત્સાહ Enthusiasm માણસને આગળ ધપાવે છે. થાક, નિરાશાને હળવા કરે છે અને નવી શક્તિ બક્ષી સફળતાને કિનારે પહોંચાડે છે. જે ઉત્સાહી નથી તે આરિતક ગણાય જ નહિ. Enthusiasm નો મૂળ અર્થ પ્રભુ મારી સાથે છે એ ભાવના એવો થાય છે.<sup>૨</sup> ધા વાગતાં ઝીલી લેનાર વિજેતા જેવો ઉત્સાહી નર છે તે સહતો નથી પણ તે ઉત્તિજીવેથી સહે છે — ઝીલી લે છે; દુઃખ મુશીબતને પોઈસ કરી ભાય છે.

### ગમગીનીનાં ઝેર

ગમગીન અવસ્થામાં ખાધેલો ખોરાક સુદ્ધાં પચતો નથી; કુમ જે પાચક રસો માત્ર મગજના પ્રસન્ન જ્ઞાનતંતુઓના અંકુશ નીચે હોઈ ઝરતા નથી; જેથી ખોરાક ઝેર બને છે. નથી આરામ લઈ શકાતો કે નથી પોપણ મેળવી શકાતું, એટલે વનરો વધારે લાગે છે. દરેકને આનંદ-પ્રસન્નતા એ ફરજ, અને પ્રેમ એ કાયદો થઈ પડવો જોઈએ.<sup>૩</sup> આમ આનંદ અને પ્રેમ ધારી શકે તેને અંદર કે બહાર સુખ કે દુઃખ દેનારા નહિ રહેતાં, સુખ અને સુખ દેનારા જ મળી આવે છે. ભય, શોક, ઈર્ષ્યા જેવી લાગણીઓ ધિક્કારમાંથી જન્મે છે. મોટાનો ભય, સરખાની ઈર્ષ્યા અને નાનાનો ધિક્કાર એ ધિક્કારનાં રૂપો છે. મોટા તરફ પૂજ્યભાવ, સરખા તરફ મૈત્રીભાવ અને નાના તરફ દયાભાવ એ પ્રેમનાં સ્વરૂપ છે. દુનિયાની તમામ લાગણીઓ કાં તો પ્રેમની, કાં તો ધિક્કારની જ હોઈ શકે છે.<sup>૪</sup>

૧ This world is a tragedy to those who feel & a comedy to those who think. —Galsworthi.

૨. En & theos - God - inspired by divine faith - Enthusiasm.

૩. Toy is duty and love is law.

૪ ડૉ. ભગવાનદાસ: સાયન્સ ઓફ ઇમોશન્સ.

પ્રેમની લાગણીઓ બળપ્રદ Sthenic હોય છે અને ધિક્કારની બળહર Asthenic. આપણે આપણું, આપણા દેશ અને જગતનું કલ્યાણ ઇચ્છતા હોઈએ તો આ બળપ્રદ લાગણીઓને વહેતી મૂકવી જોઈએ અને બળહર વૃત્તિઓને દબાવવી જોઈએ.

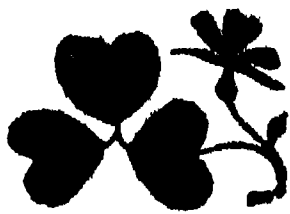
### હાસ્યનાં જાદુ

હિંદીઓ અને ખાસ કરીને હિંદુઓ ફિલ્મોની પ્રજા હોઈ તેમનામાં વિનોદવૃત્તિ આજકાલ ઓસરી ગઈ છે. હાસ્યનાં ફૂલડાં એને મુખપ્રવારે ફરકતાં નથી, અને જાણે ‘કાજી ક્યોં દુખલે કિ સારા શહેરકી ફિકર’ જેવી ઉછીતી વહોરેલી ઉપાધિમાં ઉદાસીન ને રડતલ જેવા ફરે છે ! હસવાથી જાડા થવાય છે એ સાચી વાત છે. રડવાથી ચહેરાના ૧૩ રનાયુઓ વિકૃત બને છે ત્યારે હસવાથી ૬૫ રનાયુઓ પ્રકૃલ્લ બને છે; હોજરી અને આંતરના રનાયુ ફેફસાં વગેરેને એક તરેહનો મધુર વ્યાયામ (Internal massage) મળે છે; પાચક રસો ઝરે છે અને રસનળિકાઓ સાફ થાય છે. આવા સ્થૂલ લાભ ઉપરાંત મનની પ્રસન્નતા માત્ર નહિ હસીને શુભાવી ખેસવાં એ નરી બેવકૂફી ન ગણાય ?

ઉપનિષદો ખાપોકાર જાહેર કરે છે કે આનન્દેન જાતાનિ જીવન્તિ. જીવો માત્ર આનંદથી જ જીવે છે, આનંદમાંથી જન્મ્યા છે અને આનંદમાં જ વિલીન થવાના છે. આનંદ એ જ આત્માનો સ્વભાવ છે. સમ્યક્દાનંદ એ જેના પ્રભુનો આદર્શ છે, જેના આત્માનો સ્વભાવ પણ સત્યં શિવં સુન્દરં છે તે આનંદધર્મમાં પાછો શાનો પડે ?

ગમે તે ભોગે પણ આનંદની ઉપાસના જીવન માટે હરેક પ્રકારે લાભપ્રદ અને જરૂરી જ છે. ભય, શોક ને ઇર્ષ્યા ટાળીને આનંદનું વાતાવરણ જમાવે છે તે વ્યક્તિઓ પ્રજાઓ અને વિશ્વસંસ્કૃતિ ઉપર મોટો ઉપકાર કરે છે.

આનંદ વિના વિકાસ નથી. જ્યાં સંકોચ છે ત્યાં આનંદ નથી, ત્યાં મૃત્યુ છે, હાનિ છે. હિંદીઓ જાપાનીઓ વગેરેની જેમ હસતી આશાવાદી પ્રજા બને તો એનો સિક્કો ઘડીના છઠ્ઠા ભાગમાં બદલાઈ જાય. સુખી અને દીર્ઘજીવન માટેનું હૃદયનું રસાયણ આ આનંદ છે. એ હશે તો સૂકા દુકડામાં પણ ઓર અમી ઝરશે. માટે આનંદને વહેતો કરવો એ જ દીર્ઘ ને સુખી જીવનની ગુરુચાવી — માસ્ટર કી સમજવી જોઈએ.



## પ્રકરણ ૧૦ મું : સામાજિક આરોગ્ય

**હિ**નયર્થા અને ઋતુચર્યાને અંગે જે આચાર આપણા સમાજમાં પ્રચલિત છે, આહાર નિહાર વિહાર અને વ્યવહારની જે પ્રણાલીઓ પડી છે, તેમાં સામુદાયિક આરોગ્યની દૃષ્ટિ સચવાયેલી જણાશે. પણ સાપ ગયા અને લીસોટા રહ્યા જેવી ઘણા આચારની સ્થિતિ થઈ પડી છે. નાહવું એટલે શરીરને પાણી અડે એટલે થયું. એથી ધર્મ સચવાયો મનાશે, પણ આરોગ્યની દૃષ્ટિ સામેત્ર હોય તો ચોળાને બહોળા ચોકખા પાણીથી નાહવું જરૂરી ગણાય. કપડાં પાણી સોંસરાં નીકળ્યાં એટલે એ પવિત્ર ગણાય, ભલે પછી એ મેલાં ઘાણુ જેવાં હોય. આમ ધર્મ અને આરોગ્યની સંકલના આપણા આચારમાં તૂટવાથી બન્ને બગડે છે.

જંતુવિદ્યા, આરોગ્ય, શુદ્ધિ, વૈદ્યક વગેરેની સૂક્ષ્મ દૃષ્ટિ આચારના મૂળમાં ઘણીયે હોય છે, પણ એ દૃષ્ટિ નજર સામેથી ખસી જવાથી આચાર મિથ્યાચાર જણાય છે અને છૂટી જાય છે; યા રહે છે તો રૂઢિ તરીકે. સંધરવા લાયક વસ્તુને ફેંકી દે તેને ગાંડા ગણીએ છીએ, તેમ જે ન સંધરવા લાયક વસ્તુ સંધરે છે તેને પણ ગાંડા ગણીએ છીએ. મિથ્યાચારને પોષવા એ ગાંડપણુ છે, તેમ સદાચારને તજવા એ પણ ગાંડપણુ છે. ડહાપણુ તો આચારના ઊંડાણમાં રહેલા તત્ત્વને સમજી નજર આગળ લાવવું, તેને પાળવું અને પગાવવું તેમાં રહેલું છે. આચારઃ પ્રથમો ધર્મઃ જીવનવિકાસનું પહેલું પગથિયું આચાર એટલા જ માટે ગણાય છે. એ પ્રથમ છે, પણ પરમ તો

નથી જ; એટલો વિવેક ખોવો જોઈએ નહિ. આચારહોનાનું ન પુનર્નિ વેદાઃ શાસ્ત્રો પણ આચારહીનને પવિત્ર કરી શકતાં નથી.

આપણા સમાજનો આચારવિભાગ જે આરોગ્યને પોષક હોય અને અંતઃકરણને વિકાસક હોય તેટલાને સંશોધી બાકીના કચરાને જવા દેવો જોઈએ. આમ થાય તો આરોગ્ય અને ધર્મ બન્નેના સદંશો એ આચારદ્વારા આપણને આયુષ્ય, આનંદ, સંસ્કાર અને ઉદ્યના દેવાવાળા થઈ પડે.

### નારકી જીવન

હિંદીઓ નિહારની બાબતમાં બહુ બેદરકાર છે એ મોટું આળ છે. દાતણપાણી, નાહવાધોવા, ધર્મબ્યાન, પ્રાણાયામ વગેરે વિધેયાત્મક બાબતોમાં આપણામાં કદાચ ઓછી કચાશ આવતી હશે, પણ મળમૂત્ર, કચરો, ખાળકુંડી, એઠવાડ વગેરે નિહારની બાબતમાં આપણે ભયંકર પ્રમાદ અને ઘાતકસ્વાર્થ સેવીએ છીએ, જેના પરિણામે આપણા ઘરનો એક ખૂણો નરક સમાન બની રહે છે. આપણાં જાજર, શેરીઓ, ઉકરડા, જળાશયો, ઘરો, મંદિરો વગેરેની સ્વચ્છતા બાબતમાં આપણે ધોર અજ્ઞાન અને આળસ દેખાડીએ છીએ.

માટી, ધૂળ, રાખ, પાણી, પ્રકાશ, પવન વગેરે સસ્તી બક્ષિસો આપણને આરોગ્ય જાળવવામાં ઉમદા સહાય કરી શકે તેમ છે તોય આપણે નધરોળ પ્રજા એનો જોઈતો લાભ લેતા નથી. ખાસ કરીને સ્વચ્છતા જાળવવાનું ખીડું જે વર્ગે ઝડપ્યું છે તે મહેતર ભંગી વગેરે કામો તરફ આપણો સમાજ જે ધૂણા-અસ્પૃશ્યતાની લાગણી ધરાવતો આવ્યો છે તેને લીધે એ વર્ગને એમના કામમાં રસ, પ્રેમ કે કળા દેખાડવાનું માનસ જ ન ધડાય એ દેખીતું છે. જે એ કામ પ્રજા-આરોગ્ય માટે પરમ ઉપકારક લાગતું હોય તો એ કામો તરફ ઉપકારબુદ્ધિ જાગવી જોઈએ; અને તો આપણા આરોગ્યપ્રશ્નનો ઘણો સંતોષકારક અને અસંસ્કારક ઉકેલ જશ્દી આપી જાય.

## મરવું ઊગરવું હાથમાં છે

પાણી, હવા, ધૂળ, ખોરાક વગેરેની અશુદ્ધિઓમાંથી જંતુજન્ય રોગો પેદા થાય છે. આ રોગખીન્ને અને રોગજંતુઓનાં સંવાહક માખી, મચ્છર, ચાંચડ, ઉંદર વગેરે છે. ટાઇફોઇડ, ક્ષય, મેલેરિયા, વાળો, મરકી, કૉલેરા વગેરે રોગોનાં જંતુઓના આ વાહકો જગતની ભયંકર કતલો અને ખૂનરેણીઓ કરતાં વધારે પ્રાણહર નીવડે છે. A fly is worse than a bullet: બૂંદકની ગોળી કરતાં માખી વધારે ખૂનખાર છે. આ કહેવત આપણને અતિશયોક્તિવાળી ઉપરટપકે લાગશે, પણ માખીથી રોગખીન્ને અને રોગજંતુઓ સમાજમાં ફેલાતાં જે રોગો થાય છે તેમાં ક્ષય, મરકી કરતાં પણ એકંદર વધારે મરણો નીપજે છે એમ આંકડાઓ પરથી જણાય છે. મચ્છર, ચાંચડ, જૂ, માકણ, ઉંદર એ બધાનો પણ ઓછો ફાળો હોતો નથી. પહેલાં તો ગંદકી જ નાજુક થવી જોઈએ. મળમૂત્ર છાણુ વગેરે ઢંકાઈ જાય, દટાઈ જાય, જલ્દીજલ્દી ઊપડી જાય તો માખી વગેરે ઇંડાં મૂકે નહિ અને તેના ઉપદ્રવમાંથી બચાય. જ્યાં ત્યાં પાણી પડ્યું રહે તેમાં મચ્છર ઇંડાં મૂકે છે. તે પાણી વહેવડાવી દેવાય. ઉલ્લેચી નખાય કે કુડ ઓછા, મોરચુથુ, ધાસલેટ, પંરિસ ગ્રીન વાપરી બચી શકાય તેમ છે.

## મહાવૃક્ષો ગયાથી

આજકાલ તો પીપળો, વડ, ઉમરો વગેરે મહાવૃક્ષો ઓછાં થયાં છે, એટલે એના ઉપરનાં વડવાંદરીઓ, વાગોળ, ચામાચાડિયાં વગેરે માખી મચ્છર જેવાં જંતુઓના શિકારીઓ ઘટી ગયા છે. પરિણામે માખી મચ્છર અને તેમાંથી ફેલાતા રોગો અનિયંત્રિત રીતે ફેલાઈ રહ્યાં છે. આમ વૃક્ષારોપણથી હવાશુદ્ધિ, ઠંડક ઉપરાંત ઉપલા લાભ મેળવી શકાય છે.

### કચરામાંથી કુંજ બને

મળમૂત્ર, સડતી વનસ્પતિ, કાદવકીચડ, છાણ, કચરો, મુદ્દા, હાડકાં વગેરે રોગનાં ધર છે. એની તત્કાળ ને યોગ્ય વ્યવસ્થા થાય તો એ સઘળાંમાંથી ઊગરાય, દવાદારુ અને વૈદ્યદાકતરની શી બચે, માંદગીના ખર્ચ ને તકલીફ બચે, જિંદગીને જરૂર ન લાગે; એવા અનેક લાભ ગણી શકાય તેમ છે. વધારામાં આજે ત્યાં ત્યાં પડ્યાં રહેલાં એ મળમૂત્ર ને સડાવાળી ચીજો જે બગાડ Waste રૂપ જણાય છે અને નુકશાન Illth કે બલારૂપ-અજસરૂપ છે તેનો વૈજ્ઞાનિક દબે ઉપયોગ થાય તો તેમાંથી ઉમદા ખાતર થાય, ગૈસની બત્તીઓ બળે, અને એવાં તો અનેક ઉપયોગી ચીજો અને પદાર્થો બને. એ અજસ મટી દોલત Wealth બની જાય છે. માણસ દીક મળમૂત્રના રૂ. બેથી છ જેટલા ઉપજે, એ લેખે લિંદીઓના મળમૂત્રનો પ્રશ્ન એટલે પોણાથી દોઢ જે અખજ રૂપિયાનો પ્રશ્ન છે. લિંદનાં પશુઓના મળમૂત્રનો પ્રશ્ન પણ એ રીતે ચારપાંચ અખજ રૂપિયાની કીમતનો પ્રશ્ન છે.

આ બધાનો યોગ્ય ઉપયોગ થાય તો લિંદમાં વીસ કરોડ રૂપિયાનાં દવાદારુના પૈસાનો મોટો ભાગ પોપણુદાયક દૂધ વગેરે ખરીદવામાં વપરાય. મળમૂત્રનાં નાણાં પ્રજનના પોપણુમાં વપરાય તો લિંદનું આયુષ્ય દર દશકે દશ દશ વર્ષ સહેજે વધે તેમ છે. એથી લિંદને બમણો ફાયદો છે: પોપણુ મળે અને રોગ ઘટે તે.

### સફાઈ : રાષ્ટ્રીય તાલિમ

વર્ષમાં બેત્રણ વાર આખું ગામ, ગામડું કે શહેર વાળાઓના સાફ થઈ જાય — ગ્રામમુદ્દણનો રિવાજ દાખલ થાય તો લિંદમાં ગંદકીના રોગ અર્ધા ઉપરાંત નાખૂદ થઈ જાય. આવાં મુદ્દણ અમદાવાદ, ઉમરેઠ, વસો વગેરે કેટલેક સ્થળે કાઢવામાં આવ્યાં છે.



યુવાનો માટે હકીકતોલિસનાં બાર ભગીરથ કાર્યો માંહેનું આ એક અત્યંત મહત્ત્વનું છે. આ કાર્ય માટે સ્વરાજ્ય સુધી રાહ જોવાની જરૂર પણ ન હોય; એ તો એ માટેની મોટી તાલિમની એક તક પૂરી પાડે છે.

જે મકાનોમાં હવા ઉગ્રસ ન હોય, ભેજ મટતો ન હોય, પાસે જ ઉકરડો હોય, કાદવ કીચડ જામ્યો હોય, માખી મચ્છરનો બણબણાટ ને ગણગણાટ મટતો ન હોય તે મકાનવાસીઓનાં ઘર તે ઘર નહિ પણ ઘોલિકાં જ કહેવાય. ગરીબ મજૂરો અને રાંક હરિજનોના લત્તાઓ કેવી હાલતમાં હોય છે? જાજરના ડાંગનાં પતરાં, તાપડાં, સાદડાં વગેરેથી બનેલાં એમનાં ઘોલિકાં સામે ઉચ્ચ કામોનાં મસ્તક શરમ ને ખેદનાં માર્યાં નીચાં ન નમવાં જોઈએ ?

આવા ઘરમાં બેઠેલાં બાળકોની શી અવદશા થતી હશે? એવી કામો અને કુટુંબોમાં માતા બાળકને રંગરંગતું અને ખૂરતું મૂકીને, અશીષુની બાળાગોળી ખવરાવી ઘેનમાં મૂકીને દુકડા રોટલા માટે મજૂરી કરવા નીકળી પડે છે. ખેડૂત કામોમાં આ દશા છે. બાળકોને નહિ ચોકખું દૂધ, નહિ ચોકખી સૂકી હવા, કે નહિ માતાની હાંકનો લાભ; તોય આપણે બાળકોને રાખડા જેવાં તંદુરસ્ત જેવા ઇચ્છીએ છીએ.

### આરોગ્યપ્રેમ ખમીરમાં નથી

જળાશયોની આસપાસના કાદવ કીચડને લીધે, તેમાં પડતાં ઠોરઠાંખરને લીધે, તેમાં જ કપડાં ધોવાતાં હોય, તેમાં જ પખાણુ પણ કદાચ લેવાતાં હોવાને લીધે પાણીની શુદ્ધિ શી રીતે જળવાય? આ પાણીથી વાળા નીકળે, ખરોળ વધે, જળોદર થાય, તેમ જ ખરાબ પાણીના તરેહવાર રોગો થાયસ્તો.

ગામડાંમાં અને પછાત લતામાં આ દશા સામાન્ય છે. પાણીની શુદ્ધિ જળવવાથી આરોગ્યને ઘણો લાભ થતો હોઈ સામુદાયિક પ્રયાસો અને સુધારા આ દિશામાં કરવા ઘટે છે.

ઘીમાં મગર, સાપ અને ઢારની ચરખી, વેસેલિન, કાપરેલ, કપાસિયાનાં તેલ કે વેનિટેબલ ઘી વગેરે આજકાલ ઘણી જ છૂટથી અને સિક્તથી વેચાઈ રહ્યાં છે. દૂધમાં સેપરેટ દૂધનો ભેગ હોય, અનાજમાં ધૂળ ભેળવાય, આટાઓમાં દગો, તેલમાં દગો, એમ ખોરાકની અને ખાસ કરીને પોષણની કીમતી ચીજોમાં તો દગો જ દગો હોય, ત્યાં પૈસામાં ધુતાવા અને આરોગ્યમાં હુટાવા સિવાય બીજું શું અને ?

સહકારી ધોરણે પેઢીઓ કાઢીને કે હરકાઈ ઉપાયે નિર્ભેળ ખોરાક પૂરો પડે તો જ આરોગ્યની બાબતમાં સજ્જડ રાહત મળે. ખાસ કરીને ગરીબો, મજૂરો અને પછાત ગણાતી દલિત કોમોને સારાં નાણાંનો જે ખરાબ માત્ર મળે છે એ તો માનવજાતિના કલંકરૂપ જ લેખાવું જોઈએ.

### નવરોળ જીવન

ગાય વગેરે જાનવર ઉપર જે હતરડી બગાડુઆ વગેરે નજરે પડે છે તે એમનું લોહી ચૂસી લે છે અને દૂધ ૧૭% થી ૪૫% જેટલું ઘટી જાય છે. આપણાં જાનવરોના એ ઉપદ્રવ દૂર કરીએ તો કરોડો રૂપિયાનો નફો થાય અને અમળેલી રાહત મળે તેમ છે. ઉપરાંત એ જીવડાથી જે રોગ પેદા થાય છે તેની અસર માણસોને પણ થયા વિના રહે નહિ. એટલે પશુના હિતમાં માનવહિત રહેલું સમજી, પશુની ખાતર જ નહિ, તોપણ માનવહિતની ખાતર પશુને વધારે રાહત મળે તેવા પ્રયાસો કરવાની જરૂર છે.

### ચૌવનને પડકાર

ગ્રામસફાઈ, જળાશયસફાઈ, વૃક્ષારોપણ, પશુરાહત, આરોગ્ય-જ્ઞાનનો ફેલાવ, આરોગ્યના પ્રશ્નો હાથ ધરવા, અક્ષરજ્ઞાનની યોજના, લોકસેવાનાં કાર્યો એ સઘળા જીવનમરણના પ્રશ્નો તરફ આપણા

યુવાનો મીટ માંડે અને એ પ્રશ્નોને હલ કરવા પોતાનાં સાહસ, ધૈર્ય ને બુદ્ધિ ખર્ચે તો હિંદમાં આજે સામુદાયિક આરોગ્યભાન જે ઓછું છે તે વધે, સામાજિક ભાવના ખીલે, સુધરાઈની જવાબદારી વિકસે અને આગળ વધીએ—આરોગ્ય, આયુષ્ય ને આનંદની દિશામાં.

જ્યાં ત્યાં ગાડીમાં, શેરીમાં, ઘરમાં થૂંકવું, ગળદા કાઢવા, ધુમાડા કાઢવા જેવી ગોખરી ટેવો, આપણામાં સામાજિક ને સુધરાઈની જવાબદારીનું ભાન હજી આવ્યું નથી એમ ખતાવે છે. સુધરેલા દેશોમાં તો એ સઘળું અસભ્ય ગણાવા ઉપરાંત સજ્જપાત્ર ગણાય છે, અને ચોરીની સજ્જ કરતાંય વધારે દંડ ક્યાંક ક્યાંક જાહેર રસ્તા પર થૂંકવા વગેરે માટે થાય છે !

રસોડાં, કારખાનાં, ખત્તી, દેવતા વગેરેના ધુમાડા, મસ અને અંગારવાયુથી, ઘરશેરીના સડા વગેરેથી જે દૂષિત વાયુ આપણે ફેલાવીએ છીએ, અરે, ખુદ આપણા શ્વાસોચ્છ્વાસ વાટે હરદમ આપણે વાયુમંડળને દૂષિત કરીએ છીએ, તેનું ઋણ આપણે હવા-શુદ્ધિકારા અદા કરવું જ જોઈએ. વૃક્ષારોપણ અને ધૂપહવનથી આપણે તે કરી શકીએ તેમ છે. કારખાનાંના દૂષિત વાયુ અને ઝેર ફેલાવનારાઓ તો બાગ અને વનો વસાવે ત્યારે એ ઋણ અદા કર્યું કહેવાય.

કુદરત કે સમાજનો જે કશો લાભ લઈએ છીએ, તેથી આપણી જે તેના તરફ ફરજ બિભી થાય છે તે અદા કરવી તેનું નામ યત્ન. ફૂવો, ઝાડ મંદિર, બાગ, પુસ્તકાલય, શાળા વગેરે આપણને લાભ આપે છે, તેને આપણે આપણો લાભ આપીએ તો આરોગ્યની નાદારી વેઠવી ન પડે. આ ફરજ ન પૂરી પાડે તેને ગીતામાં ચોર અને સ્વાર્થી કહ્યો છે. અઘાયુરિન્દ્રિયારામો મોઘં પાર્થ સ જીવતિ.

સામાજિક આરોગ્યની બાબતમાં કશી શિથિલતા ન આવે તો આપણું સામુદાયિક આરોગ્ય ઝપાટાભેર સુધરી જાય. આપણે

ધારો કે આપણું ઘર સાફસૂફ રાખ્યું, પણ આપણા પડોશી ન રાખે તો એના ઘરનાં રોગખીજો અને ઉપદ્રવો આપણને કાંઈ થોડાં છોડી દે તેમ હતું ? તેમ આપણી શેરી કે લતો સાફસૂફ રાખ્યો, પણ ખીજો ન રહ્યો તો ? એમ ગામ, ગ્રાન્ત અને દેશ સમસ્તની સુધરાઈની જરૂરિયાત અને જવાબદારી સાબિત થાય છે.

### સામાજિક આરોગ્ય ખીલવો

સામાજિક આરોગ્ય પ્રજ્ઞને દીર્ઘાયુ ને નીરોગી બનાવી શકે છે. જીવનના પ્રશ્નો ને પાસાં અનેક છે, કોઈ એકખીજથી નિરાળા રહી શકે તેમ નથી, એ તો શેત્રંજની રમત જેમ છે. દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત કરવા પોપણ, આરોગ્ય અને ઊંચા વીર્યસંસ્કાર જોઈએ. એ એકખીજ સાથે સંકળાયેલાં છે. એના પેટા ભાગ આપણે વિચાર્યાં છે. આપણે સહુ આ પ્રશ્નને વિવેકથી સમજી, કુનેહથી તેનો અમત્ત કરીએ તો હિંદનું શરમ ને ખેદજનક ઓછું આયુઃપ્રમાણ સહેજે ઊંચું આવે તેમ છે. માત્ર પુરુષાર્થ જોઈએ. ખીજ દેશો કરી શક્યા તો હિંદ કાં ન કરી શકે ? હિંદ કોઈથી કમ થોડો જ છે ? માત્ર નિશ્ચય જોઈએ. હિંદ નિશ્ચય સાથે આ દિશામાં આગળ વધશે તો સફળતા નિદાન મળવાની જ. પ્રભુ હિંદને સુખી ને દીર્ઘાયુ બનવાના કોડ પૂરા કરે.



**વે**દમાં માણસ માટે ‘આયુઃ’ શબ્દ વપરાયો છે અને એના માટે જે ઉપવેદ રચવામાં આવ્યો છે તેને માટે ‘આયુર્વેદ’ એવું સાર્થ નામ રાખવામાં આવ્યું છે. પૂરું આયુષ માણસું એ આદોકદમીથી માનવી માટે પરમ આવશ્યક ને પવિત્ર ગણાતું આવ્યું છે. દરેક ધર્મે પૂર્ણાયુ સાધવા માટે ભારપૂર્વક જીવનના વિધિનિષેધ કરમાવતો આચાર પ્રમોદ્યો છે. આવરદાતું અર્થશાસ્ત્ર પણ વિચારવા જેવું છે.

### જીવનનદ

જિંદગીનો સમય જે ભાગમાં વહેંચી શકાય: ઉત્પાદક અને અનુત્પાદક. અનુત્પાદક કામ રમતગમત, ઊંઘ, આરામ, માંદગી, આળસ, ગપ્પાસપ્પા અને હાલાગફાલા વગેરેમાં જાય છે; ખાસ કરીને આળપણ, માંદગી, ઘડપણ એમાં જ જાય છે; જ્યારે ઉત્પાદક કાળમાં જીવનની સાધના અને સિદ્ધિનો સમાવેશ થાય છે. નદીને બીનો પટ તથા સૂકો પટ બન્ને હોય છે. જીવનનદમાં ઉત્પાદક કાળ એ જ વહેતો જીવનપટ ( Dynamic Life ), અને ઊંઘ, આરામ, અજ્ઞાન, પ્રમાદ વગેરેમાં રોકાયેલો અનુત્પાદક, અર્થશૂન્ય કાળ ( Static Life ) એ સૂકો પટ.

ઉઘમ, સંયમ, કળા વડે માનવી બીનો પટ જેટલો વિસ્તરે અને સૂકો પટ સંકોચે તેટલી જીવનની સફળતા ગણાય. જીવનની સાર્થકતા નદીના કુલ પટ ઉપરથી નહિ, પણ સજીવ પટ પરથી અંકાય. વિસ્તાર સાથે ઊંડાઈ અને વેગ મળી નદીનો સાચો ને પૂરો

ખ્યાલ આવી શકે છે. એથી જ અર્થપૂર્ણ ને અર્થસૌરભ જીવન જીવી જનાર શંકર, નાનક, રામતીર્થ, કીટ્સ, શેલી, કલાપી, ગોખલે, તોરુદત્ત, રાજચંદ્ર વગેરેના જીવનની મદત્તા અંકાય છે. વરં શીઘ્રં જ્વલનં, ન તુ ચિરં ધૂમાયિતમ્ ।

### ઠાંસેહું જીવન

આથી જ આપણે વર્ષોને બદલે કલાકોમાં જીવીએ એમ બેકનું કહે છે. અને એથી જ વિસ્તાર કરતાં ઊંડાણનું મહત્ત્વ ગણાયું છે. મહાત્માજી, શ્રી અરવિંદ, કવિવર ટાગોર, સુભાષ, જવાહર, ગ્લેડસ્ટન, એડીસન, બેઝન્ટ વગેરે રોજીંદા જીવનમાં કેટલા કલાક કામ કરે છે, અને એ સાધનાની સેવાદારા શું સાધે છે તેની મૂલવણી થાય છે. સોળ, અઠાર કે વીસખાત્રીસ કલાક કામ કરનાર એ નરનારીઓ ખીખ આર, છ કે આઠ કલાક કામ કરનાર કરતાં એક જ દિવસમાં ત્રણ, ચાર કે પાંચગણું નથી જીવી જતાં શું ? વખતને એજો નહિ ગાળતાં માણસ ઊંઘ હાલાગફાલા કે અન્ય અર્થશૂન્ય ચેષ્ટાઓમાંથી વખત બચાવી અર્થપૂર્ણ સર્જનાત્મક કામો પાછળ વખત ગાળે, તેટલું તે જીવન વધારે જ છે. આમ સવાયા કે દોઢા કલાકો કામ કરનાર સવાયું કે દોઢું જીવન જીવી ગયો ગણાય ! પોપણ, વ્યાયામ, આરામ અને આરોગ્યપ્રદ આદતોથી જીવન પૂરું ને પરિણામદાયી બનાવી શકાય છે. યોગ્ય આહાર, વિહાર, ચેષ્ટા, ઊંઘ, આરામ વગેરેનું હિતમિત ધોરણ દાખલ કરનાર જીવન જીતી જાય છે.

‘યુક્તાહારવિહારસ્ય યુક્તચેષ્ટસ્ય કર્મસુ ।

યુક્તસ્વપ્નાવબોધસ્ય ’ જીવનં હિ ચિરાયતે ॥

### કાર્યક્ષમતા જ તરણોપાય

હિંદનું પતન આજે એની બેસુમાર સંખ્યા, અનહદ આળસ અને હલકી કાર્યક્ષમતાને લીધે છે. ૧૯૪૧ ની વસ્તીગણતરીમાં

હિંદની વસ્તી ૪૦ કરોડે પહોંચશે, અને સરાસરી આવરદા કદાચ ત્રીસબત્રીસ સુધી પહોંચશે; પણ એ કશાથી ખાસ મલકાવાનું નથી. ગરીબી, ગુલામી અને અજ્ઞાન વધવા સાથે પ્રજાસંખ્યા વધે તો તેથી હિંદનો કશો દી વળશે નહિ. સંખ્યા નહિ પણ આવરદા વધવી જોઈએ. તેમ આવરદા જ નહિ પણ પહેલાં તો ઉદ્યમ અને કાર્યક્ષમતા વધવાં જોઈએ કે જેથી સમૃદ્ધિ ને સ્વાતંત્ર્ય સાંપડે.

બાકી આજની માફક કંગાળ પ્રજા (Scrub Population) વધે તે તો ધોર આફત છે, અને પ્રજાની બીજી આફતને અભાવે કેવળ આવરદા જ વધે તો વળી એ ધોરતર આફત છે એ ન ભૂલીએ. હિંદીવાનની સરાસરી કાર્યક્ષમતા આજે ઘણી જ ઓછી છે. હિંદનો સરાસરી શ્રમજીવી કે બુદ્ધિજીવી પૂર્વમાં ચીન જાપાન કે અફઘાનિસ્તાનના કે પશ્ચિમના તે તે માણસો કરતાં ખેદજનક રીતે ઊતરતો છે એ આપણે ન વીસરીએ. હિંદનો ખરો પ્રશ્ન તો કમાતલ કે કામગર પ્રજાનું (Effective Population) પ્રકાર અને પ્રમાણ વધારી રાષ્ટ્રસંપત્તિ હાંસલ કરવાનું છે. અને તે તો આવરદાની સાથોસાથ કાર્યક્ષમતા વધે તો જ ખતી શકે. દુનિયામાં આડે દિવસે જે ઉચ્ચોચ કાર્યક્ષમતા ગણાય તેનાથી ત્રણ ગણી કાર્યક્ષમતા લડાઈમાં પશ્ચિમના દેશોએ દાખવી હતી. હિંદ સંસ્કાર, સંયમ, પોષણ ને રાષ્ટ્રભાવના દ્વારા તેની કાર્યક્ષમતાનું ધોરણ સહેજે બમણું કરી શકે તેમ છે; અને જે એને જગતમાં જીવવું હશે તો એને એ કરવું જ પડશે. કામના કલાકો અને કાર્યક્ષમતા વધશે ત્યારે હિંદની વિપુલ સંખ્યા આફતને બદલે ઊલટી વિપુલ આશીર્વાદરૂપ નીવડશે ( “વર્ધમાન પુરસ્કાર”ના નિયમના આધારે ).<sup>૧</sup>

૧ બર્નાડ સૌ: હન્ટેલીજન્ટ વુમન્સ ગાઇડ ટુ સોશ્યાલિઝમ, કેપિ-ટાલિઝમ, સોવિયેટિઝમ એન્ડ રેસિઝમ.

### આવરદાનું અર્થશાસ્ત્ર

ધારો કે એક માણસ પચીસ, પચાસ, પોણોસો કે સો વર્ષ જીવે છે. એમ ચાર રીતે વિચારતાં એનો અનુત્પાદક કાળ બમણો, ત્રમણો કે ચારગણો નહિ જાય; કેમજે એને જે ત્રણ કે ચાર વાર ખાળપણ, ઘડપણ વગેરે અનુત્પાદક સમય વિતાવવા નહિ પડે, એટલું જ નહિ પણ એને તૈયાર થવાનો સાધનાકાળ પણ બમણો, ત્રમણો કે ચારગણો નહિ લાગે. આથી એનો ઉત્પાદક કાળ માત્ર બમણો ત્રમણો કે ચારગણો નહિ, પણ “વર્ધમાન પુરસ્કાર”ના નિયમે (Law of Increasing Returns) વધારે ને વધારે જ રહેવાનો.

એનું સ્પષ્ટ ઉદાહરણ લઈએ : સરાસરી માણસનું ૭૦ વર્ષ ને ૭૫ દિવસની જિંદગીનું નીચે પ્રમાણે સમયપત્રક રહે છે:—

ગ્રંથ ૨૩ વર્ષ, વાચન ૭, કામ ૧૮, શાળા ૧૧, ખાનપાન ૩, માંદગી ૧૧, હજીમત સ્નાન વગેરે ૨૧, રમતગમત ૧૧૧, નાટક-સીનેમા ૦૧, પ્રવાસ ૨૧, આજસ ૨૧, પરચૂરણ ૭, સામાજિક ૬૦ દિ., ફેગટના ૧૫ દિ.

આમાંથી ઓછી આવરદાએ ઉત્પાદકકાળ ઓછો, ને અનિવાર્ય અનુત્પાદકનું પ્રમાણ ક્ષીણમાણ પુરસ્કારના ધોરણે (Law of Diminishing Returns) ઘટતું જવાનું. એક જ જિંદગી લંબાય દૂંકાય તેથી વાસ્તવ જીવન-સજીવ જીવનમાં (Dynamic Life) કેવો જખ્ખર ફેર પડે છે તે લક્ષમાં આવ્યું હશે. વળી રોજિંદા જીવનમાં કામના કલાકો વધવાથી ફેર પડે છે તે પણ જોયું. આમ રોજિંદો અને વર્ષોના વાસ્તવ જીવનનો જે ખાજુનો લાભ મળે તોતો ન્યાય થઈ જઈએ ને ? વ્યક્તિ કરતાં પ્રજાને એ વાત તો વળી “વર્ધમાન પુરસ્કાર”ના ધોરણે લાગુ પડે છે.<sup>૧</sup> તેમ વ્યાજમી હદ



સુધી, વિવેકપૂર્વક, ગમ્મ પ્રમાણે વધારેલા કલાકોના કામથી આવરદા દેંકાતી નથી. માત્ર શ્રમ ને આરામનું ( Depuration & Recuperation ) સુમધુર પ્રમાણુ આવશ્યક છે. આજસ અને બદ- ફેલીથી તો ઊઘટી આવરદા ઘટે છે. “કાટયા ( કટાયા ) કરતાં તો ધાર્યું સારું,” એ સૂત્ર જીવનચંત્રને ખાસ લાગુ પડે છે.

### જિંદગીનાં માપ

રોજીંદા કલાક ને જિંદગીનાં વર્ષો બન્ને જીવનની લંબાઈ પહોળાઈરૂપ છે, તેની સાથે સંસ્કારનું ઊંડાણ આવે તો જીવન તર-બ- તર અને બયુંબયું લાગે. એમાં વળી કાર્યક્ષમતાનો વેગ ઉમેરાય તો જીવનનદીનાં નીર જેટલાં પ્રસન્ન તેટલાં વિશદ અને જેટલાં આહ્લાદક તેટલાં જ ઉપકારક થઈ પડે !

દીર્ઘજીવનનું આ અર્થશાસ્ત્ર સમજનાર પુનર્જીવનની અનુપા- દક્તા ને અપવ્યય કલ્પી શકશે. પચીસ વર્ષ જીવી મરી જનાર ક્યારે ને કેવો જન્મ પામે તે સવાલ તો છે જ ને ? એમ પુનરપિ જનનં પુનરપિ મરણં, પુનરપિ જનનીજઠરે શયનમ્ પાછળ કેટલો કાળનો અપવ્યય થાય ? જન્મ્યા પછી પણ ફરી બાળપણ, બાલુતર, રમતગમત, ગપ્પાસપ્પા, માંદગી, ઘડપણ વગેરે પાછળ પણ બીજી વાર વખત તો વિતાવવો રહે જ છે. એટલે વર્તમાન જીવન જ બને તેટલું ક્રિયાવાન, કાર્યક્ષમ, ઉદ્વેગસક, સંસ્કારક અને સ્વાર્પણ સમૃદ્ધ બને તેટલી સાર્થકતા. આથી અભ્યાસ, અનુભવ, આવડત વગેરેના અપવ્યયમાંથી બચી જવાય છે. આવરદાનું આ અર્થશાસ્ત્ર વ્યક્તિ કરતાં પ્રગ્મને તો કાંઈ ગણા પ્રમાણમાં લાગુ પડે છે. મુદતની દૃષ્ટિએ તેમ જ નાણાંની દૃષ્ટિએ - બચતથી તેમ જ ઉપાર્જનથી પણ.

પશ્ચિમની એક ગણતરી પ્રમાણે ૫૦ વર્ષ જીવનાર નાવાઘોવામાં ૬૦૦૦ કલાક, ખાનપાનમાં ૧૨૦૦૦ ક. અને ઊંઘવામાં ૧૫૩૦૦૦

ક. ગાળે છે; પણ તેથી દોઢું જીવનારને તો દોઢાથી ઓછો અને અધું જીવનારને અર્ધાથી વધારે અને ૫૦ વર્ષની એ જિંદગીઓમાં તો એથી યે વધારે સમય લાગે તે ઊધડ છે. પશ્ચિમમાં જન્મતાં સુધી ૧૦૦ રૂ., ઉછેરના ૧૫૦૦, અને ૫૦ વર્ષ પૂરાં કરતાં ૨૨૬૭૫ રૂ. જણુદીઠ ખર્ચાય છે. તેમાં હગ્નમતના ૮૦૦, સાયુસ્નાનના ૨૨૫, કપડાં ૧૨૫૦, ખૂટ ૨૨૫, ઘોખી ૮૦૦, ટોઇલેટ ૬૦૦, ખોરાક ૮૦૦૦, મકાનભાડું ૩૬૦૦, દીવાખતી ૭૫૦, વાહન ૬૦૨૫, પરચૂરણ ૩૦૦, ચા ૨૦૬૨, ધૂમપાનમુખવાસ ૬૦૧૨ !

આ બધામાં ઉત્પાદક ને વિકાસક ક્રિયાઓ ને ખર્ચ કેટલાં ? એ દૂંકા જીવન કરતાં એક લાંબું કેટલું સસ્તું, કમાઉં અને ફાયદાકારક ? આમ લાંબા જીવનમાં લાંબા કામના કલાકો, અઢિયાતું કામ, સંસ્કાર ને કાર્યક્ષમતાની ત્રિવેણી રહે તો કેટલું સમુદ્ધારક ને મધુર બને ?

પશ્ચિમ જેટલા હિંદના ઉડાઉ આંકડા નથી હોતા, તોપણ પ્રમાણ તો લગભગ એવું જ રહે. ભલે પાંચમા, ત્રીજા કે અર્ધા ભાગના હોય. આજે જે હિંદનો અદનો આસામી ઉદર જેટલું, મધ્યમ પાણેલા ફૂતરા જેટલું અને શ્રીમંત માલેતુજીર દેશના ચાકર જેટલું માંડ મેળવે છે ! એ ભીષણ બીના સામે આંખમીંચામણાં પાલવે તેમ નથી જ. આ સ્થિતિમાં હિંદની સંખ્યાની વિપુલતા એ પાપરૂપ ને શાપરૂપ ખસસ લાગે; પણ તેનું ખરું કારણ સંખ્યા નહિ, રાજકીય ગુલામી જ છે. સ્વાતંત્ર્ય વિના સમૃદ્ધિ નથી. પ્રજા આપભોગ, સંયમ ને શ્રમ દાખવશે તેમ તેમ એ ચાલ્યાં જ આવશે.

**સમુદ્ધારક શું ?**

સામ્રાજ્યવાદ, મૂડીવાદ અને ફૅસિઝમના દૈત્યો આજે જગત પર બૂખમરો, લૂંટ ને ત્રાસ ફેલાવી રહ્યા છે. એની જગ્યાએ સમાજ-

વાદની સુધા રેલાશે ત્યારે સંતોષ, સુખ, શાન્તિ, ન્યાય, સંસ્કાર ને સમ્યક્તા છવાશે. આજે મૂડીવાદ ગંજવર પ્રમાણમાં માલ તો પેદા કરે છે, પણ તેની નફાખોરીની અખૂઝ પ્યાસ છિપાવવા તેની અદળક પેદાશ તેને બાળી, દારી કે દરિયામાં ફેંકી દેવી પડે છે; જ્યારે બીજી બાજુ લાખો કરોડો કુધાર્તો ને લાજતમંદો એના વિના ટળવળે અને વલવલે છે.

આજે જગતની ઉત્પાદન શક્તિ એટલી બધી છે કે સરાસરી અઠવાડિયે અર્ધો જ કલાક એ કામે લગાડાય તોય જગતભરના તમામ માણસના જરૂયાની તમામ લાજત પૂરી પડે. માણસદીઠ પાંચ સેવકનું ચંત્રબળ જગતમાં વિકસી ચૂકેલ છે. પણ મૂડીવાદના દૈત્યો જ વ્યાજબી વહેંચણીમાં અંતરાય નાખે છે. જેથી જગતમાં એક બાજુ ગરીબી, ત્રાસ ને મૃત્યુ નજરે પડે છે, ત્યારે બીજી બાજુ અમન ચમન, બેશરમ નફાખોરી ને કાતીલ મૂડીવાદ નજરે પડે છે.

ખરી રીતે તો દુનિયામાં વધારે ઉત્પાદન જેવું કાંઈ નથી. સવાલ વાજબી વહેંચણીનો છે. એક માત્ર સમાજવાદ જ વ્યાજબી વહેંચણીદારા એનો તોડ લાવવા સમર્થ છે. બાકી તો બધા છોકરવાદ, બકવાદ અને વિખવાદ જ નીવડ્યા છે. પીડિતોના આશીર્વાદ એજ ખરો ધન્યવાદ હોઈ સમાજવાદ વગર જગતનો ઉદ્ધાર ભાસતો નથી. આજે તો મૂડીવાદના કુહાડામાં રાષ્ટ્રવાદનો (Social Democracy) લાથો બની જવાનું નામ ફેસિઝમ છે. મૂડીવાદ, ફેસિઝમ અને સામ્રાજ્યવાદનો ત્રિપુર રાક્ષસ નફાખોરીને પોષવા, મનફાવ્યા ભાવ ટકાવવા, બેકારી ઝિભી કરે છે, માલ એકઠુંથુ કરે છે, અમુક મોલ નહિ ઉગાડવા ખાનગી વળતર આપે છે, માલ નહિ પેદા કરવા બદલો કે લાંચ આપે છે. કોઈ વાર બેકારીનો કકળાટ ઠંડો પાડવા ભથ્થા, ધર્મદો આપે છે, તો કોઈવાર આંખમોંચામણ તરીકે લાથ-ઉઘાગને પણ સિફતથી પોષે છે. આ સ્થિતિથી સાવધ રહેવું ઘટે છે.

વિજ્ઞાનને પણ એ ત્રિપુર દૈત્યને અધીન રહેવું પડે છે; એ વાંજિયું, સંતારક, એકતરફી બની હૂંફવાનું બને છે. જગતના એ અખજ માણસોનો ૭૫% ભાગ વર્ગવિગ્રહના સકંજમાં એ દૈત્યોને લાથે પિસાઈ રહ્યો છે. તેમાંથી સમાજવાદરૂપ શિવજી ઉગારે ત્યારે જ જગતનું કલ્યાણ અને શાન્તિ થાય તેમ છે. વિજ્ઞાનની મદદ વડે સમાજવાદ પૃથ્વી પર ખાસ્સા આઠ અખજ માણસોને પૂરતા સુખ ને સંતોષથી રાખી શકે તેમ છે. ૩ લિંક પણ સહેજે બમણી પ્રજા નિભાવી શકે છે. એવી સ્વાતંત્ર્ય ને ન્યાયપૂર્ણ અર્થતંત્રની સુવ્યવસ્થા ને સુઅવસ્થા આણુવા માટે પહેલાં તો લિંકે-લિંકના કરોડોએ સ્વરાજ્યયશ કાઝે પૂરતો શ્રમ, સંયમ, સમજ ને સ્વાર્પણ દાખવવાં જોઈશે. એમાં જ એના દીર્ઘાયુની સાર્થકતા છે. પ્રભુ આપણ સહુને એ માટે પ્રેરે. આયુર્યજ્ઞેન કલ્પતામ્ ।



# આધારસૂચિ

- ૧ ચરકસંહિતા
- ૨ મહાભારત
- ૩ રજનીકાન્તદાસ : વેપરસ્ટેશન ઑફ ઇન્ડિયાઝ મેનપાવર  
( મોડર્ન રિવ્યુ ૧૯૨૭ એપ્રિલ )
- ૪ „ પ્રોગ્નેસ ઑફ ઇન્ડિયન્સ પોવર્ટી  
( મોડર્ન રિવ્યુ ૧૯૨૭ ઓક્ટો. ૧૯૨૬ )
- ૫ સેન્સસ રીપોર્ટ્સ ૧૯૧૧, ૨૧, ૩૧. \*
- ૬ જ્ઞાનાંજન નિયોગી : ધ લેન્ડ વિ લિવ ઈન  
( ફાર્વર્ડ કોંગ્રેસ નંબર ૧૯૨૭ )
- ૭ લપમેન : હેપી ઇન્ડિયા
- ૮ વિલ્યમ ડિગ્બી : ' પ્રોસ્પરસ ' બ્રિટિશ ઇન્ડિયા
- ૯ શ્રિજનારાયણ : પોપ્યુલેશન ઑફ ઇન્ડિયા  
„ પ્રોગ્નેસ „ „
- ૧૦ લેખકનો વંખ્યાકરણનો લેખ ( ફૂલજાળ ૧૬-૬-૩૪ )
- ૧૧ „ પરણ્યા પછી ભા. ૧ નો સત્કાર
- ૧૨ „ ' નીરોની વાંસળી ' માંથી
- ૧૩ નેશન ઍન્ડ એન્થેન્યમ, જન્યુ. ૨૯, ૧૯૨૭
- ૧૪ સ્ટેટિસ્ટિકલ એબ્સ્ટ્રેક્ટ ૧૯૨૫-૨૬. ૧૯૨૪-૨૫
- ૧૫ લાલાજી : અનહેપી ઇન્ડિયા
- ૧૬ સર વિશ્વેસરૈયા : પ્લાન્ડ ઇન્ડિનોમી
- ૧૭ પામ હત્ત : ફેસિઝમ ઍન્ડ સોશલ રેવોલ્યુશન.

- ૧૮ દી. બ. ગોવિંદભાઈ હાથીભાઈનો પ્રવાસગ્રંથ
- ૧૯ કે. ટી. શાહ --- ટેક્ષેબલ કેપેસિટી ઑફ ઇડિયા
- ૨૦ વૉટલ — પોપ્યુલેશન ધન ઇડિયા
- ૨૧ જહાર અને બેરી : ઇંડિયન ઇકોનોમી વૉ. ૧
- ૨૨ ડૉ. લસ્ટ : નેચર્સ પાથ
- ૨૩ યંગ ગિલ્ડર ૧૯૩૨
- ૨૪ લેખકનું રોમાન્સ ઑફ ધ કાઉ
- ૨૫ ડૉ. કેલોગ : ઓટો ઇન્ટોક્ષિકેશન
- ૨૬ „ કોલન હાઇબ્રન
- ૨૭ પર્ટન : હિસ્ટ્રી ઑફ ધ ડેરી ઇંડસ્ટ્રી ઑફ ધ વર્લ્ડ
- ૨૮ ડૉ. ભગવાનદાસ : સાયન્સ ઑફ હીમોશન્સ
- ૨૯ મેડિકસ : નો ધાય બોડી — ધ વર્લ્ડ્સ વિધિન અસ
- ૩૦ ડૉ. લોરેંડ : ઓલ્ડ એઈજ ડિફર્ડ
- ૩૨ લેખકની ‘ આપણા અંગરક્ષકો ’ની લેખમાળા  
સ્વાસ્થ્ય સુધા ( પુલ્કાબ ૨૫, ૨૬, ૧-૩૪ )
- ૩૩ મેકફેડન : ફિઝિકલ કલ્ચર સાઇકોલોજી ઇડિયા ભા. ૧-૫, અને  
અન્ય પુસ્તકો



100

100